

मित्र बनाने की कला

घरने सामाजिक जीवन को सुखी बनाने के उपाय

सी० ऐच० टीचर

यदि आप आर्यक, व्यक्तित्व प्राप्त करने के अपने सामाजिक जीवन को
सुखी बनाने के लिए नये मित्र बनाना चाहते हैं तो आपको
इस पुस्तक से अधिकृत सहायता मिलेगी।

राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड

पुस्तकालय

राज्यपाल परिषद्, नवलपरासी, सिन्धुद्वार

१९९०।

३४५६

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
गोपीनाथ नेठ,
नवलपरासी, सिन्धुद्वार, नवलपरासी, सिन्धुद्वार।

क्रम

रफा	...	१
नी जाय कीजिए	...	१
उन के लिए उपाय	.	२१
प्याहार का महत्व		२७
पर्याप्त करने की कला	.	३४
वर्षागना को वश में करना	.	४१
पानी दिलचस्पी का श्रेष्ठ बदाइए	.	४३
पानी का इस्तेमाल	..	६२
ध्यावहारिक सुझावसर	...	७२
बारम्बार स्मरणयोग वाले		८५

“किन्तु मध्यमे अधिक प्रशंसनीय एक बात है.... वह यह कि इन
 मित्र के सामने दिव्य गोलक रत्न देने से दो विभिन्न प्रभाव पड़े
 गे—एक तो मुशियां दुग्धनी हो जाती हैं और दूसरे दुग्ध खाते हैं।”

—प्रयत्निसम वेद

भूमिका

हम जिन उच्चतम गुणों को प्राप्त कर सकते हैं, उनमें सबसे बड़ा गुण हमारी मित्र बनाने की योग्यता है। यदि सामाजिक रूप में हम ठीक तरह अपने आपको बिटाने में अमर्श रहें, हम सब सुखी नहीं रह सकते, क्योंकि अपने माहम र आत्मविश्वास को सहारा देने के लिए हमें माधियों की भाषना की आवश्यकता होती है। यदि हम मित्र बना सकें र यह मदुभाषना हमें आसानी से मिल सकती है। इसके भाव में, अबतले या अलग-थलग रह जाने पर, हम बात का तरा होता है कि हम स्नायु-रोगी (न्यूराटिक) हो जाय और सी अभागी स्थिति में पहुँच जाय जिसमें निरंतर दुनिया के बलाक घड़बड़ाने रहे।

मंजूर्या तेम लोगों की है, जो दूसरे लोगों में ताल-मेल न बन सकने पर अपने मन में बहुत ज्यादा असन्तोष अनुभव करते हैं। तेम लोगों की मुख्य कठिनाई यह है कि उनका असली दोस्त कोई नहीं।

बहुत कम ही यानें इतनी दर्दनाक हैं, जितनी तपस्वीकों के दुखों को चुपचाप मंजूर कर लेना। किन्तु यही बहुत ज्ञात लोगों के कम की विशेषता है। लड़ने के बदले ये लोग धुन टूट देते हैं। एक-एक कदम रखते हुए ये पीछे हटते जाते हैं और अपने आप में खो जाते हैं। अन्त में मित्र बनाने का काम शुरू करना इनके लिए भीषण समस्या बन जाती है, हालांकि शुरू में थोड़ी-सी कोशिश से यह काम किया जा सकता था।

मित्र बनाने की योग्यता की परिभाषा—दूसरों के संकेत प्रत्युत्तर देने की शीघ्रता, उनके दृष्टिकोण को समझने की तत्परता तथा उनका काम करने की उत्सुकता के रूप में दी जा सकती है। स्वार्थ और अपने लाभ का बहुत ज्यादा विचार रखना मुझी सामाजिक जीवन के भीषण शत्रु हैं।

हमें दूसरे लोगों के बीच रहना है। मित्र बनकर रहना हमारे लिए उतना ही आसान है, जितना आसान बिना मित्र रहना शायद मित्र प्राप्त कर लेना अपेक्षाकृत अधिक सुगम है। सच कहिये इस बात में धिपा हुआ है कि हम अपने आपको मानवीय इकाइयों की एक बड़ी भीड़ में एक मानवीय इकाई के रूप में देखते हैं। हम सब एक समान ही बुराइयों और भूलों के

है। अपने को अलग-थलग, मचमे पृथक् और कड़वी आलोचनाओं का निरन्तर निशाना बने हुए एक एकाकी इन्सान के रूप में देखना हमारी भूल होगी।

आप मानें या न मानें, अधिकांश लोग या तो बहुत सुस्त हैं, या बहुत व्यस्त हैं। आपका आलोचना करने के लिए उनके पास समय नहीं है। जो कोमत आप अपना लगाते हैं, वे उसको स्वीकार कर लेते हैं।

यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं तब आप पायगे कि इस मुस्तक में जो सलाह और परामर्श दिये गए हैं, वे आपकी सहायता करेंगे। यह बात तो निश्चित ही है कि ये मलाहं तुरंत ही फारामद या फलदायक मिद्ध नहीं होंगी। अपने और दूसरे लोगों के बीच आपने जो बांध खड़े कर दिये हैं, उन्हें दूर करने में कुछ समय और दृढ़ता की आवश्यकता है। किंतु यदि आप इन बांधों को तोड़ने का दृढ़ निश्चय कर चुके हों, तब कोई भी रुकावट ऐसी नहीं जो आपके मार्ग में बाधक हो सके।

—सी० एच० टॉयलर



हाथों की मरती या मन का तरंगों में धुल जाने के कारण नगर में दोष पैदा कर बैठे हों।

हमारा यह मग्न उम हलन में हम पर और भी प्रभुत्व लेना है, जब हम हार मान बैठते हैं, क्योंकि अपने आपसे देने से दूसरे को दोषी मान बैठना आमान है। अपने आप दया करना नशीली चीज के समान ही हमारी थकी हुई ल को आराम पहुँचाता है और असफलता के लिए वहाना भी निकालता है। अगर हमके द्वारा आराम पाने की दोयारा हमें जरूरत हो, तब नशीली चीज के समान ही इसके वा इस्तेमाल की जरूरत होती है, और एक के बाद दूसरी खु अनुपान बढ़ता जाता है।

इस प्रकार हार मानते रहने का एक ही नतीजा होता है हम अपने में ही उलझ जाते हैं; अपने और दूसरों के बीच बांध खड़े करने शुरू कर देते हैं।

बहुत से लोग डाक्टरों की छोटोड़ी पर चक्कर काटते हैं क्योंकि ये लोग अपने ही बारे में बातें करना चाहते हैं। की बदकिस्मती समझिए उन्हें इनकी बात सुननी ही प लेकिन यह दुख की बात है कि यह छोटी-सी इन्सानी कम कुछ लोगों की अनिश्चित पीड़ाओं और दर्दों से दुखी एक मुख्य कारण है।

हम कितने भी उदार या दयालु क्यों न हों, फिर अधिकतर ऐसे लोगों से बचते ही हैं, जिन्हें कि अपने

र मुनाने की आदत होगई हो। अजीब बात यह है
 १ अपने भीतर की ऐसी कमजोरी को नहीं पह-
 चाने लिए इनका अधिक दुःख अनुभव करने है
 तनुभूति प्राप्त करने की आवश्यकता हमें इस
 ल अन्धा बना देती है कि हमारा भुकाव दर्द-
 मुनाने का चोर हो रहा है।

दूसरों के प्रति रुख

अगर हम स्वार्थी हैं, तब यह मोच मफते हैं कि हम अपने उद्देश्य को ज़िंदा लेंगे। लेकिन हम बात में बहुत देर नहीं लगेगी जब मामूली मरगम रहने वाला इन्मान भी जान जायगा कि हमारी दोस्ती का मनलव केवल लेना-देना ही है, देना तनिक भी नहीं। अगर कुछ देर के लिए दूसरे लोग हमारा विश्वास भी कर लें, तब भी हमारे आपसी सम्बन्ध में किमी-न-किमी चीज की कर्म रह जायगी, क्योंकि ऐसे लोगों के प्रति जिनमें हमारा काम निकल मके, हम हमेशा सच्चा प्यार नहीं कर सकते। एक ढोंग के खातिर हम सच्ची चीज खो देंगे। उस हालत में अपने असंतो और अप्रसन्नता के लिए हम केवल अपने को ही दोषी ठहरा सकते हैं।

यदि स्वार्थी व्यक्ति अपने आपसे बाहर निकल अपा व्यक्ति को एक निष्पक्ष दर्शक की आंखों से देख सके, तब उसके रोंगटे खड़े हो जायें। दुर्भाग्यवश स्वयं ही दूसरों के गुण दोष खोजने की उसकी आदत हो जाती है। यह शक्की, ईर्ष्या फरेबी, अनुदार एवं पूर्णतया अप्रिय बन जाता है। अन्त में लोग का उस पर विश्वास उठ जाता है और केवल ऊपरी दिखावे के सम्बन्ध ही रह जाता है।

मित्रता करने में असमर्थ व्यक्ति अपने परिचितों के बारे में कठोर फेसले करने बैठ जाता है। वे उसके मित्र बनने के योग्य हो सके, इससे पहले उन्हें संस्कृति, वर्तक, आचरण इत्यादि की दृष्टि से एक खास तल तक पहुंच जाना पड़ेगा। यदि उनका कोई कौटुम्बिक मगड़ हो या उनके

विषय में बदनामी की कोई मुनी-मुनाई बात कह दे, तब उनका नाम दोस्तों की सूची से एकदम काट दिया जाता है।

लोगों की जिदगी उनका निजी मामला होता है। इसमें हस्तक्षेप उसी समय उचित हो सकता है जबकि हम उनकी कोई ठोस क्रियात्मक सहायता कर सकते हों।

यदि मैं अपने किसी घनिष्ठ मित्र को शराब पीकर भरते देखूँ, तब इसके विरोध में मुख्र कहना मेरे लिए अनुचित न होगा। इस-से भी अच्छी बात यह होगी कि मैं उसके इस मूर्खतापूर्ण चर्त्ताप का मूल कारण जानने की कोशिश करूँ।

यदि मुझे पता चले कि मेरी कोई सहेली अपना सत्यानाश करने जा रही है, तब मैं उसे मित्रतापूर्ण सलाह दे सकता हूँ; अथवा विनाश की घड़ी आने पर सहायता के लिए हाथ बढ़ा सकता हूँ। किंतु यह मेरी फोरी गुस्ताखी होगी यदि कोई भूठी गप-शाप उसके चारों ओर में मुनकर उसके विरुद्ध फैसला देने बैठ जाऊँ।

अच्छे मित्र वफादार होते हैं

अगर हम अच्छे मित्र बनना चाहते हैं, तब हमारा वफा-दार होना आवश्यक है। जिन लोगों को हम पसन्द करें उनके लिए हम अपने आपको इतना तैयार कर लेना चाहिए कि हर प्रकार की आलोचना होने पर भी उनका साथ दे सकें। हमें यह हमेशा उम्मीद रखनी चाहिए कि वे भी हमें इसी प्रकार चाहते हैं। उनके दोषों और कमजोरियों के धावजुद भी उन्हें केवल उनकी खातिर ही हमें पसन्द करना चाहिए।

अगर हम ग्राफी हैं, तब यह मोन बनने है कि हम अपने उद्देश्य को दिवा सेंगे। लेकिन हम बाग में घटुन देर नहीं लगेगी जब गामूनी समझ करने वाला हमारा भी जान जायगा कि हमारी दोस्ती का मंगल केवल सेना-ही-सेना है, देना तनिक भी नहीं। अगर खुद देर के लिए हमारे लोग हमारा विरघात भी कर लें, तब भी हमारे आपसी सम्बन्ध में किसी-न-किसी चीज की कमी रह जायगी, क्योंकि ऐसे लोगों के प्रति जिनमें हमारा फान निकल सके, हम हमेशा मरुचा प्यार नहीं कर सकते। एक टोंग की छातिर हम सच्ची चीज को देंगे। उम हालत में अपने अमंतेर और अप्रसन्नताके लिए हम केवल अपने को ही दोषी ठहरा सकते हैं।

यदि स्थायी व्यक्ति अपने आपसे बाहर निकल अपने व्यक्तित्व को एक निष्पक्ष दर्शक की आंखों से देख सके, तब उसके रोंगटे खड़े हो जायें। दुर्भाग्यवश स्वयं ही दूसरों के गुण-दोष खोजने की उसकी आदत हो जाती है। यह शक्की, ईर्ष्या, फरेयी, अनुदार एवं पूर्णतया अप्रिय बन जाता है। अन्त में लोगों का उस पर विश्वास उठ जाता है और केवल ऊपरी दिखावे का सम्बन्ध ही रह जाता है।

मित्रता करने में असमर्थ व्यक्ति अपने परिचितों के बारे में कठोर फैसले करने बैठ जाता है। ये उसके मित्र बनने के योग्य हो सों, इससे पहले उन्हें संस्कृति, यर्ताधि, आचरण इत्यादि की दृष्टि से एक खास तल तक पहुंच जाना आवश्यक है। यदि उनका कोई कौटुम्बिक झगड़ा हो या उनके

रफ में घटनामी की कोई सुनी-सुनाई घान बह दे, तब उनका नाम रोम्बों की सूची में एकदम काट दिया जाना है ।

लोगों की खिदगी उनका निजी मामला होता है। इसमें हस्तक्षेप की समय उचित हो सकता है जबकि हम उनकी कोई ठोस व्याख्या नहीं कर सकते हैं ।

यदि मैं अपने किसी घनिष्ठ मित्र को शराब पीकर मर्ने देवूँ, तो उनके विरोध में युद्ध करना मेरे लिए अनुचित न होगा । इसकी भी अच्छी घान बह होगी कि मैं उसके इस भ्रमतापूर्ण चर्चा के मूल कारण जानने की कोशिश करूँ ।

यदि मुझे पता चले कि मेरी कोई महत्वाकांक्षी अपना सत्यानास करने का रई है, तब मैं उसे मित्रतापूर्ण सलाह दे सकता हूँ अथवा अपना राय की घड़ी आने पर सहायता के लिए हाथ बढ़ा सकता हूँ । किंतु यह मेरी फोरी सुनार्या होगी यदि कोई भूरी गप-शप हमारे धार में सुनकर उसके विरुद्ध फैसला देने बैठ जाऊँ ।

अच्छे मित्र वफादार होते हैं

मित्रों की कर्मा के दो बहुत माधारण बहाने ये कहे जाते हैं—कि “मेरी शक्ल मेरे खिलाफ है। मैं काफी समझदार हूँ, किन्तु मेरी सूरत भद्दी है।” या “मैं काफी सुन्दर हूँ, किन्तु मुझ में बुद्धि नहीं। मैं लोगों से बातचीत नहीं कर सकता।”

जब हम किसी शहरके बाजारों में घूमने निकलते हैं, तब हमें स्त्री और पुरुष दोनों वर्गों के बहुत से साधारण व्यक्ति मिलेंगे। इन सबमें अपनी-अपनी कमजोरियाँ होती हैं। कुछ बहुत मोटे होते हैं और कुछ बहुत दुबले; कुछ की ठोड़ी दोहरी होती है; कुछ की दृष्टि कमजोर होती है; कइयों का चेहरा गन्दला होता है; कुछ पीड़ा या गुस्से से कराहते नजर आते हैं, क्योंकि उनके पांव में चोट होती है या उन पर मकान-किराया चढ़ रहा होता है, या उनका व्यापार ठीक नहीं चल रहा होता। कुछ इसलिए दुखी दीख पड़ते हैं कि या तो उनके परिवार में कोई बीमार पड़ गया है या अभी-अभी उनकी नौकरी छूट गई है। कुछ भुसा और हंसते नजर आते हैं। गौर से देखिए, इस खुशी से उनमें जो अच्छाइयाँ हैं वे कितनी उभरी नजर आती हैं। उनके हंसने का यह कारण है कि या तो वे शाम बाहर बिता रहे हैं, या उन्हें तरफ़ी मिल गई है, या अभी-अभी उन्हें पता चला है कि वे किसी से प्रेम करते हैं।

हममें से ज्यादातर लोग मामूली दर्जे में आते हैं। दुनिया में गुजरने वाली बड़ी भीड़ का हम एक अंग हैं।

अगर आप अपने चेहरे पर भली प्रकार ध्यान दें, तब आप

को पता चलेगा कि यह इनता गराव नहीं। कुद भी क्यों न हो, आपको इसी चेहरे को लेकर जिंदा रहना है। इसलिए इसकी रिक छोड़कर इसका अतिरिक्त-अधिक फायदा उठाना चाहिए। धारम्भार अपने चेहरे में दोष दृढ़ता जल्दत में कहीं ज्यादा आपको मरियत को गराव कर देगा। किसी भी प्रकार की हीनता या तुच्छता का भाव आपके लिए युग है। यह आपके मित्र बनाने के कार्य में बाधक होगा। क्योंकि आप अपने आपमें इनमें अधिक केन्द्रित और इसमें दुर्मी हो जायेंगे कि मित्रता के लिए किये गए किसी संकेत के होने पर भी आप उसे पहचानने में असफल रहेंगे।

हाथ-पद-हाथ धरकर तथा निराश होकर न बैठिए। निश्चय ही कुद-गैमी चीजे हैं, जिनके महारे चेहरे को सुधार जा सकता है। यदि किसी मर्मा के पास धर्य करने के लिए पैसा न हो, तब यह एक होशियार घाल-मंघाने वाले की सहायता ले सकती है। यदि यह घनाय-भृंगार की ओर ध्यान दे, तब जल्दी ही इसमें अधिक से-अधिक लाभ उठाने की कला यह सीख सकती है। यह गैमी चेहरा-भूषा अपना सकती है, जिसमें कि उसकी सारी खूबियाँ प्रदर्शित हो सकें।

एक पुरुष के लिए हर अवस्था में स्वच्छ रहना, अपनी टोपी और कपड़ों को साफ रखना आवश्यक है। उसके जूते पालिश किये हुए होने चाहिए। उसके कपड़ों का रंग सादा होना चाहिए। उसे इस बात का भी ध्यान रहना चाहिए कि जो पोशाक वह

पहने वह उसके वदन पर फवती हो तथा जिम काम पर वह लगा हो उसके अनुकूल हो ।

स्त्री-पुरुष दोनों ही समान रूप में हंसता हुआ चेहरा बनाए रखने की आदत डाल सकते हैं । वे मुंह की रुखाई-भरी रेखाओं और भुर्रियों को, दया की आदत अपने में पैदा करके तथा गुस्सा आने पर उसे रोककर, मिटा सकते हैं ।

गिलवैल के बुद्धिमान, खुशदिल, बड़े व्यक्ति लार्ड बेडन पावेल ने एक बार लिखा था, "साधारण जिन्दगी में कठिनाइयाँ और निराशा पैदा होना स्वाभाविक चीज़ है । किन्तु यदि आप इन पर मुसकरा सकें और अनिवार्य समझ इन्हें स्वीकार कर सकें, तब शीघ्र ही ये खत्म हो जायेंगी ।" यह ढंग है जिसके द्वारा हम एक हंसता हुआ सुखी-चेहरा प्राप्त कर सकते हैं । लोग हमारे बारे में जानना चाहेंगे, क्योंकि हमें देख वे प्रसन्नता का अनुभव करेंगे ।

यह कहना मूर्खता की बात है कि आप इतने समझदार नहीं कि लोगों की मित्रवना करें । यदि आप एक साधारण सूझ-बूझ और समझ के आदमी हैं और आप में कोई खराबी नहीं, तब आपका यह कथन सर्वथा असम्भव है । ऊँची गणित के किमी विवाद में पड़ना मैं पसन्द नहीं करता । कोशिश करने पर भी ऐसी किमी बहस में हिस्सा नहीं ले सकता । मुझे न तो गणित विद्या का ज्ञान है और न इस दिशा में मेरा कमान है । किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि मैं समझदार नहीं । फिर भी

जैसा कि प्रायः होता है, मैं दोस्तों में कई ऐसे हूँ जो गणित के बंधे परिहृत हैं।

पत्रकार, अध्यापक, डाक्टर, पुलिसवाला, टाइपिस्ट, ठेकेदार गान में काम करने वाला मजदूर, या कोई भी अन्य व्यक्ति जिसे हम पसन्द करते हैं, हमेशा अपने व्यवसाय की बातें करना ही पसंद नहीं करता। दोस्ती में अलग-अलग दृष्टिकोण या विचारों का होना एक अत्यंत दिलचस्प चीज है। यदि हम सामान्य ज्ञान हो और रोजमर्रा की बातों से अच्छी तरह परिचित हों, तब किसीके साथ भी मिलकर चल सकते हैं।

यदि कोई मित्र ऐसी बात करने लग जाये जिसे हम न समझते हों, तब साफ-साफ ऐसा क्यों न कह दिया जाय? यदि फिर भी यह धोला रहा, तब चुप होकर मुनते क्यों न रहे? हो सकता है कि हम कोई नई बात सीख सकें। इस बातचीत से हमारी दिलचस्पी की एक नई राह भी खुल सकती है।

एक अन्य आवश्यक वस्तु है विनोद-वृत्ति और अनुपात का ज्ञान। हमें अपने आप पर हँसना आना चाहिए। यह हँसी दृढ़ और कड़वाहट-भरी नहीं, किन्तु मधुरी सहृदय उत्सुकता से पूर्ण होनी चाहिए। हमें ध्यान रखना चाहिये कि हमारे अतिरिक्त और लोग भी दुनिया में बसते हैं। हर समय सबके आकर्षण का केन्द्र हम ही नहीं बन रह सकते।

क्या आप लोगों से आशा रखते हैं कि वे आपके मनकी भावना ध्यान रखें? तब आपको भी उनकी भावनाओंके लिए धृष्ट

देने के लिए तैयार रहना चाहिए। क्या आपमें कोई विशेष गुण है, जिसके कारण आप गर्व अनुभव करते हैं? तब जान लीजिए कि उनमें भी कुछ विशेष गुण हैं। क्या आप अनुभव करते हैं कि जीवन एक कठिन व्यापार है? तब समझ लीजिए कि वे भी प्रायः ऐसा ही अनुभव करते हैं।

अगर आप दूसरे लोगों के बारे में आश्चर्य में डूबे रहें, तब आप पायेंगे कि इससे आपके और उनके बीच एक सहानुभूति का बंधन पैदा हो जायगा। सबसे बड़ी बात यह है कि उन भटके हुए दुखी लोगों में से आप एक न बनें 'जो स्वयं अपने आप में ही व्यस्त रहते हैं।'

कभी-कभी ये लोग ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि उन्हें डर लगता है कि कोई उन्हें चोट न पहुंचा दे। अक्सर ऐसे लोगों पर किसी-न-किसी दिन चोट हुई होती है। ये लोग अनुभव नहीं करते कि हमका मतलब यह नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति उन्हें चोट पहुंचाने पर तुला हुआ है। कभी-कभी ऐसे लोग यह अनुभव करते हैं कि जैसा बर्ताव उन्हें करना चाहिए था, वैसा बर्ताव वे नहीं कर सके। यह बात उन्हें आवश्यकता से अधिक आत्म-भीरु और आत्म-बोधक (मेलफ कांशम) बना देती है। ऐसे लोगों को अच्छे मित्रों और अत्यधिक प्रोत्साहन और बढ़ावे की आवश्यकता होती है। कभी-कभी ये लोग ऐसा भी अनुभव करने लगते हैं कि उनके लिए कोई भी अच्छा नहीं। हमका मीधा-मादा उत्तर यह है कि यदि वे अपना तरीका नहीं बदलते, वह विलुप्त अकेले ही रहेंगे।

समाज-विरोधी वर्ताव

जब कोई व्यक्ति जान-बूझकर अपने साधियों से दूर-दूर होता है, तब उसके इस समाज-विरोधी वर्ताव का कोई-न-कोई कारण अवश्य होता है। यदि दूसरों के बीच वह अपने को तकलीफ में और बेचैन महसूस करता है, तब दूसरा भी कोई कारण अवश्य होता है। यह कारण सदैव स्पष्ट नहीं होता। किंतु मायधानी से आत्म-परीक्षण करने से इस कारण को जाना जा सकता है, तथा शान्तचित्त होकर इसपर गौर किया जा सकता है। प्रायः केवल-मात्र इतना ही करने से स्थिति सभल सकती है।

कुछ भी स्थिति क्यों न हो, एक बार अपनी बर्चनी के मूल कारण को जान लेने के बाद ममक-बूझ के साथ की गई कोशिशों द्वारा हम उचित वर्ताव को अपनाकर इस स्थिति का मुकाबला कर सकते हैं।

हमारी अव्यक्त-मानस (मन-कांशम) प्रेरणाओं से खतरा यह होता है कि हम उनसे अपरिचित ही रहते हैं। अपने भीतर विद्यमान भय और बलभूतों को, जो दूसरे लोगों के प्रति हमारे वर्ताव और प्रतिक्रियाओं को बड़ी सीमा तक प्रभावित करते हैं, हम भूल जाते हैं। फलतः हम निराश और दुखी हो जाते हैं; क्योंकि हमारे मन में, जो कुछ हम करना चाहते हैं और जो कुछ हमारी अव्यक्त-मानस प्रेरणाएं हमें करने को मजबूर करती हैं, निरन्तर टूट रहा होता रहता है।

अव्यक्त-मानस प्रेरणाओं का मुख्य सहायक अज्ञान है।

एक बार यदि हम अपने आपको तथा उन मत्र प्रेरणाओं को समझ जायें जिनसे मिलकर हम बने हैं, तब उनके प्रभाव से हम अधिक आसानी से टक्कर ले सकते हैं।

स्मरणीय बातें

- (१) दिन में कम-से-कम एक बार एक निश्चय दर्शक के दृष्टिकोण से अपने व्यवसाय के भीतर झाँककर देखिए।
- (२) अपने स्वार्थ के लिए ही मित्र कभी न बनाइए।
- (३) लोगों को उनकी अपनी खातिर ही पसन्द कीजिए। अफवाहों और बाहरी आलोचनाओं पर कभी कान न धरिए।
- (४) जब तक आप प्रसन्न-बदन और विनोदपूर्ण बने हुए हैं, आपका चेहरा मित्रता प्राप्त करने के अवसरों में कभी बाधक सिद्ध न होगा। यदि आप इतने समझदार हैं कि अपनी रोटी आप कमा सकें, तब निश्चय ही आप इतने भी योग्य हैं कि दूसरों को मित्र बना सकें।
- (५) यदि आप लोगों से दूर रहते हैं या उनके साथ बैठने में किसी प्रकार की बेचैनी अनुभव करते हैं, तब इसका कोई-न-कोई कारण अवश्य है। इस कारण को दूर करना तथा अपने वर्तन को बदल लेना आपका कर्तव्य है।

जीवन के लिए उत्साह

घटुत में लोग केवल आधे ही जीवित रहने हैं। किंतु मित्र बनाने का कला का आधार लोगों और जीवन में निश्चित और प्रियात्मक दिलचस्पी लेना है। एक नकारात्मक श्रम अपना लेने की छूट यदि हम अपने आप को दें, तब विरगी में मिलान वाले अधिकांश अवसरों से हम लाभ नहीं उठा सकते।

घटुत में लोग धिना जाने भी नकारात्मक श्रम अपना लेते हैं। एक घर यदि वे किसी एक काम को करने लगें, तो जल्दी ही वे उसे नित्यकर्म का चक्कर ममका लेते हैं। वे हर रोज एक जैसा ही काम करते हैं, एक ही ढंग से सोचते-विचारते हैं, बुद्धि निश्चित लोगों से ही मिलने-जुलते हैं और इनी-गिनी व्यवस्थित दिलचस्वियों के धारे में ही सोचते हैं। उनका मस्तिष्क एक पराजित निश्चित विचारों की पगडंडियों की शृंखला के रूप में बन जाता है। किसी निश्चित परिस्थिति में उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी, यह हम जान सकते हैं। ऐसे लोग जड़ और आकर्षणहीन हो जाते हैं।

ऐसे लोगों के दृष्टिकोण पर प्रायः प्रधात्रों का अत्यधिक प्रभाव रहता है। दूसरे लोग जैसे रहते हैं, उसी प्रकार उनके लिए रहना जरूरी होता है। दूसरों से मिलती-जुलती चीजें वे खरीदते

हैं। यदि वे वस्तुएं ये न खरीद सकें, तब अपने आपको हीन और तुच्छ अनुभव करते हैं। ऐसे सभी लोगों की जीवन-प्रणाली एक-सी होती है।

मैं यह नहीं कहता कि उनका समस्त वर्तव्य अवांछनीय होता है। ऐसा कदापि नहीं है। किन्तु मेरा अभिप्राय उन व्यक्तियों या सामाजिक दलों से है, जिनकी प्रथाओं की नींव मानवीय सुख की बुनयादी बातों की अपेक्षा दूसरी तुच्छ बातों पर होती है।

यह समाज के किसी वर्ग-विशेष की खास विशिष्टता नहीं। प्रत्येक दृष्टांत में हम पायेंगे कि व्यक्ति का मुकाबल अपने को एक संकीर्ण क्षेत्र में सीमित करने की दिशा में रहता है। अनजाने ही व्यक्ति अपने क्षेत्र के बहमों और कमियों को अपना लेता है। इनके कारण अपने तथा शेष बहुसंख्यक लोगों के बीच वह बांध खड़े कर लेता है।

जब मन अन्तर्मुखी हो जाता है

जब हमारा मन अन्तर्मुखी हो जाता है, तब हमें केवल मात्र अपने काम और अपनी व्यक्तिगत चिन्ताओं की ही फिक्र होती है। काम पर जाते हुए रास्ते में हम अलवार पढ़ने लगते हैं या सामने की ओर यूँ ही देखने लगते हैं। हमारा मन भीतर की ओर अपने आपको देखने लगता है। सप्ताह के अंत में अवकाश मिलने पर या तो हम कोई खेल खेलने निकल जाते हैं, मिनेमा देखते हैं, या अपनी आदत के अनुसार यूँही समय

गंवा देते हैं। इस क्रम से अलग होने का विचार तक हमें एक क्रान्तिकारी उथल-पुथल प्रतीत होता है। यह हमारे लिए एक मुसीबत-सी होती है। इसके अलावा हम बात का भी हमें खतरा रहता है कि कहीं इसका परिणाम निराशाजनक साबित न हो।

मान लीजिए आप इन प्रयोगों को शिक्षा का एक क्रम स्वीकार कर लेते हैं। आखिर यदि आप सितार बजाना भी सीखना चाहें, तब उसके लिए भी नियमित रूप में अभ्यास आवश्यक होता है। इसी प्रकार यदि आप अपने आपको दूसरे लोगों, नये विचारों और नई दिलचस्पियों के प्रति आकर्षित करना चाहते हैं, तब आपको यह सीखना होगा कि यह सब किस प्रकार किया जा सकता है।

अपने शहर या जिले के बारे में आप क्या जानते हैं? क्या इसका कोई भाग ऐसा है जिससे अब तक आप अपरिचित हैं? बहुत से स्थानों का ऐतिहासिक महत्व होता है या ग्राम-गीतों की दृष्टि से ये महत्वपूर्ण होते हैं। पुराने समय के भूले हुए खण्डहरों को खोजने की चेष्टा कीजिए; और इस बारे में अन्दाजा लगाइए कि आपके पूर्वजों को यह स्थान कैसा लगता था। अपने शहर और उसके उद्योगों के विभाग के बारे में कोई बात खोजिए। अपने सार्वजनिक पुस्तकालयों को अपनाइये। माय ही दिलचस्प सार्वजनिक व्याख्यानों में हिस्सा लीजिए।

आपके आराम का ध्यान रखने वाला नौकरानी, परेल दूध वाला, डाकिया, पान-बाँड़ा फरोश, आपके मन परन्द होटल का

पहला, आपके हाथ शाम का अग्रधार घेचने वाला लड़का, बाजार के कोने पर उदास राधा व्यक्ति—ये और अमरग्य दूरमरे प्राणी आपके जीवन से मिन्न जीते-जागते इन्मान हैं। दिलचस्पी से भरा दोस्तीपूर्ण वर्ताव करने पर इनमें से अधिकांश उत्साह से आपको प्रत्युत्तर देंगे। उनके अनुभवों का भण्डार आपके ज्ञान और आपके व्यक्तित्व को बढ़ाने का कारण होगा।

इस कथन में बहुत कुछ मचाई है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन के आधार पर एक उपन्यास लिख सकता है। अपने जीवन में आपको नाटक, दुखांत कहानियां, भय व धीरता के किस्से, सुखांत घटनाएं और कपोल-कल्पित कहानियां—सब ही सुनने को मिलेंगी। यदि आप ऐसे लोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करने की चेष्टा करेंगे, तब कभी भी आप अकेलेपन से न उकतायेंगे। साथ ही आपको सदैव नये मित्र भी मिलते रहेंगे।

मैं कुछ लोगों को, खासकर अपनी पाठिकाओं को, यह कहते सुनता हूँ—“क्या ऐसे अजनबी लोगों से बातचीत करना खतरनाक नहीं? उटपटांग बातें सुननी होंगी और कोई नहीं जानता कि आज के युग में भी इसका परिणाम क्या हो.....”

अपने क्षेत्र के बाहर सम्बन्ध स्थापित करने में बहुत सी स्त्रियों के लिए डर रुकावट बन जाता है। किन्तु निश्चय ही एक औसत समझदार स्त्री इतनी समर्थ होती है कि वह उचित और अनुचित में भेद कर सके। युवावस्था में पहुँचने से पूर्व उसे अपनी देखभाल स्वयं करने योग्य हो जाना चाहिए।

भाईचारे की भावना

हाल ही में हुए महायुद्ध का आपको स्मरण होगा। यह भी याद होगा कि प्रत्येक इन्सान के लिए यह कितना भयंकर समय था। किंतु इस लड़ाई ने हमें यूरोप में सचमुच एक आश्चर्यजनक अनुभव प्रदान किया है। चिन्ता, महासा-वियोग, हवाई हमलों, जमीन के अन्दर घने आश्रयस्थलों के जीवन तथा भोजन प्राप्त करने के लिए लगी लम्बी कतारों के उन उदासी-भरे दिनों में सचमुच विचित्र रीति से हमारी स्वामोशी के साधारण बंधन टूट गए थे। लोग मांके मुख-दुख और सांझी आशाओं के प्रवाह में नाथ-पाथ चलते थे। आत्मभीकता, भूटा घमण्ड और शान, यहां तक कि डर भी, उस संकटकाल के महान भाई-चारे में लोप हो गया था।

आज भी सब जगह उस भाईचारे की उतनी ही आवश्यकता है।

यह भाईचारा हम कैसे प्राप्त कर सकते हैं? जब तक फिर्साका बुलाई बिलकुल स्पष्ट न हो, उसकी भलमनमाहत में धिक्काम करने से, लोगों की नेकनीयता की स्वीकृति से। इससे आपका कुछ न बिगड़ेगा। और होमकता है कि एक मच्चे मित्र के रूप में आपको एक अमूल्य मोती मिल जाय।

मित्र की खोज एक उत्साह पैदा करने वाला साहस भरा काम है। फर्मा-कमा हमें बिना आशा के ही उन लोगों में से अच्छे मित्र मिल जाते हैं, जिनसे अपने ही तंग और छोटे दायरे

में रहने पर जान-पहचान तक गुरिफल होती ।

नाग-नाग आदमियों से गन्धर्व यदुने की यह अनंत सोच तथा दिलचस्पी के नाग-नाग क्षेत्र दूँदने की यह अमर अभिरक्षा आपको जीवन का यास्तायिक उत्साह प्रदान करेंगी । आप कभी भी धकापट महसूस नहीं करेंगे । क्योंकि आपका व्यक्तित्व अधिक सम्पूर्ण और क्रियात्मक भाव से भरा होगा, इसलिए आप अपेक्षाकृत अधिक दिलचस्पी के केन्द्र बन जायेंगे ।

लोग आपके धार में और अधिक जानना चाहेंगे ।

स्मरणीय बातें

- (१) दैनिक कार्यक्रम की गुलामी आपके जीवन के उत्साह को नष्ट कर देती है ।
- (२) जब आप एक तंग दामरे में अपने आपको सीमित कर देते हैं, व अनजाने ही उसकी अदूरदर्शिता और बहमों को अपना लेते हैं ।
- (३) प्रत्येक सप्ताह में एक नियमित समय नये लोगों और नई विचारधाराओं के खोजने में आपको लगाना उचित है ।
- (४) अपनी जान-पहचान वालों का क्षेत्र दितना सम्भव हो उतना विस्तृत कीजिए ।
- (५) अपरिचित व्यक्तियों के सामने घबराइए नहीं । उनको भला समझिये तथा रचा के लिए अपनी सहज बुद्धि से काम लीजिए ।

शिष्टाचार का महत्व

शिष्टाचार का महत्व इसीलिए है, क्योंकि हममें यही सबसे पहली वस्तु है जिस पर लोगों की नज़र जाती है। अगर इसका घुरा असर पड़े, तब हम अपने विषय में लोगों की गलत धारणाओं के शिकार हो जाते हैं। चाहे हम कितने ही आकर्षक दिखाई दें, पर लोग केवल हमारे गंथारूपन में ही जानकार रहेंगे। इसके विपरीत यदि हमारा चेहरा आकर्षक न हो, किन्तु अच्छा शिष्टाचार हमने सीख रखा हो, तब यह चीज़ काफी हद तक हमारे हक में जायगी।

अच्छा शिष्टाचार भरसक कोशिश द्वारा हमेशा सीखा जा सकता है। इसके लिए किसी ऊँचे खानदान में पैदा होने की या अच्छे लालन-पालन की इतनी आवश्यकता नहीं है जितनी गंभीर संवेदनशीलता की। अच्छा शिष्टाचार सीखा हुआ आदमी दयालु होने के कारण नम्र होता है। यह पूर्ण रूप के सम्भव होता है। छोटी-छोटी बातों में ध्यान से रहने की आदत उसने पैदा कर ली होती है।

शिष्टाचार के सम्बन्ध में कवि चौसरका विचार सर्वोत्कृष्ट है। वह कहते हैं—“किसीको फटोर वचन बहने से डरना तथा सयसे उदार व नम्र व्यवहार करना-लोगों से वर्ताव का यह एक ऐसा

नगाका है, जिससे दोस्त बनने भी हैं और कायम भी रहते हैं।"

पूर्णतया नम्र होते हुए भी यह सम्भव है कि साथ ही इन्तान बहुत ज्यादा रूखा भी हो। नम्रता सदैव ही एक अच्छा शिष्टाचार नहीं होती। उदाहरण के तौर पर अच्छे शिष्टाचार जानने वाले लोग जब कि कायदे की बात की छोटी-मोटी किसी लापरवाही को नजरन्दाज कर सकते हैं, किन्तु किसी की छोटी-से छोटी ऐसी सेवा को वे कृपा की दृष्टि से नहीं देख सकते, जिससे बढ़प्पन को बढ़ा आती हो, हालांकि यह काम बड़ी ही नम्रता से किया गया हो।

बढ़प्पन जताना, ताने देना, नीचा दिखाना, दूसरे को चुभने वाले घुरे मजाक करना, बिना मतलब नुफ्ताचीनी करना, ये सब चीजें प्रायः बिना किसी प्रकार की गरमा-गरमी और बिलकुल साफ-साफ शब्दों में की जाती हैं। किन्तु दोस्ती को तोड़ने और समझौते की उम्मीद पर पानी फेरने के लिए तो आवाज को बदल कर बात करना या भीड़ों का तरेरना, या हंमना या फिर महज टेढ़ी आँखों से देखना ही काफी होते हैं।

निष्कपटता और नम्रता

अधिकांश लोग नम्रता को ताक पर रख देना अधिक पसन्द करते हैं। इसकी अपेक्षा वे निष्कपट होकर मड़ना अच्छा समझते हैं। कम-से-कम इसमें उन्हें अपने धराय का अवसर मिल जाता है, और वे आत्म सम्मान की रक्षा कर सकते हैं। अत्येक व्यक्ति नीचा समझे जाने, तुच्छ और नगण्य गिने जाने को पूर्णतः

ऐ में देवता हैं । यह एक ऐसी चीज है जिसे यह कभी दिल से मा नहीं कर सकता । इस भूलने की कोशिश बले ही करें हम्नु दिल में चोट धाकी रह जाती है । इस प्रकार में दूटने लगी दोस्ती फिर कभी नहीं समप मयता ।

अथ नम्रता भी एक गौगली घम्नु है । यह रूग्नी, कठोर रीत अर्थभरी होता है । माधे-माधे अमन्य लोगों में ऐसी म्रता आपको कभी नहीं मिलेगा । हमकें विपरीत भी आप पायेंगे कि इन लोगों में गिष्टाचार का स्तर काफी ऊंचा है ।

माधगणतया अथ्दे माने जाने वाले सामाजिक नियमों को तोड़ना अथ्दे शिष्टाचार के विरुद्ध है । बहुत अधिक मुहपट या तनकी होना जिसमें सुनने वाले धेचनी अनुभव करे, या बेहद शोर मगना, या जान-बूझकर धार्मिक विद्यामां का विरोध करना और नक्कीपन — ये सब अनापश्यक और बुरी लगाने वाली बातें हैं ।

कुद्ध लोग ऐसी व्यवहार क्कों करते हैं ? ऐसे लोग अनजाने ही प्रदर्शन-प्रिय होते हैं । वे अपनी ओर लोगों का ध्यान खीचना चाहते हैं । ऐसी बातों से वे मुश, घबराए हुए या दिलचस्पी लेने वाले श्रोताओं के आकर्षण का केन्द्र बन जाना चाहते हैं । जब तक वे सबकी नजरों में बने रहें, तब तक वे इस बात की चिन्ता नहीं करते कि वे दूसरों पर कैसा प्रभाव डाल रहे हैं ।

पश्चिम में कुद्ध ऐसी बेवकूफ लड़कियां भी होती हैं जो दूसरे लोगों में अपने सम्बन्धों की क्रूर स्पष्टता से चर्चा करती हैं । यौन सम्बन्धी विषयों की चर्चा भी बेविना शर्म के विस्तार में कर

लेती हैं। उन्हें व्यग्र लोगों के सम्मुख अपने अंगों की रक्षा करने में बड़ा सन्तोष मिलता है। वे समझती हैं कि अपने भाव-चातुर्य और भ्रष्टाचार के बलवृत्ते वे दूसरों पर अदभुत प्रभाव रखती हैं।

ऐसे ही बेवकूफ वे नौजवान लड़के भी होते हैं जो बड़े सामाजिक यर्ताय की शिक्षा फिल्मों के खल-नायकों से लेते हैं और अपनी मनगढ़न्त प्रेम कथाओं को घमण्ड से सुनाया करते हैं। कुछ अधेड़ उम्र के आत्म-निर्माता (सेल्फ मेड) पुरुष भी होते हैं जो अपनी जुवान को बेलगाम छोड़ देने में ही तत्पर अनुभव करते हैं और हर मौके पर अपना महत्त्व और दूसरों की अपेक्षाकृत हीनता पर बल देने से नहीं चूकते। कुछ ऐसे भी सनकी होते हैं जो इस बात पर बल दिया करते हैं कि वे अपने लोगों से विविध तरीकों से जुदा हैं।

ये सब लोग अच्छे शिष्टाचार के नियमों को भंग करने की उन्नी प्रकार दोषी हैं, मानो वे किसी भोज में बिना परमपूज्य मज्जी की रसा पीने की कोशिश कर रहे हों, या जैसे हाथ पैरों के लिए स्माल के इस्तेमाल करने में इन्कार करते हों। कुछ के लिए उनकी तरफ लोगों की निगाहें भले ही गिर जाय, कि यदि वे अपने शोनाथों की दिलचस्पी बनाए रखना चाहते हों तब बाद में उन्हें अपना यर्ताय और भी अधिक पृष्ठित या अपमानित बनाना होगा।

घातचीत करने का ढंग

अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध इस प्रकार से घातचीत करना एक अक्षम्य व्यवहार है, जिसमें उपस्थित लोगों में से किसी व्यक्ति की सर्वथा उपेक्षा की जाय। हो सकता है कि 'अ' की जान-पहचान केवल 'स' से हो और 'ब' और 'द' से उसका कोई सम्बन्ध न हो। इसलिए यदि 'स' और 'द' से 'ब' घात करने लगे तब 'अ' अकेला ही रह जायगा। भले ही यह उपेक्षा केवलमात्र उसके साथियों की नासमझदारी का परिणाम हो, फिर भी कुदरती सौर पर 'अ' बेचैनी महसूस करेगा और उसे चोट पहुंचेगी।

उपस्थित लोगों में हरेक को घातचीत में घसीट ले आना बड़ा आसान है। यदि सब घातूनी न भी हों, तब भी सबको यह बोध कराया जा सकता है कि ये एकत्रित समूह के आवश्यक अंग हैं। इस काम के लिए सवाल-जवाब किये जा सकते हैं, या दिलचस्प घटनाएँ भी मुनाई जा सकती हैं। अन्त में आत्म-बोधिक अपरिचित व्यक्ति चैन सा महसूस करने लगता है।

अच्छे शिष्टाचार का सबसे बड़ा गुण यह है कि जिस किसी व्यक्ति से भी मिलें, वह हमें विलकुल अपना समझने लगे। दयालुता, सदैव नम्रता (बढ़प्पन भरी उदारता नहीं), अन्य व्यक्तियों को भी समूह का केन्द्र बनने देने की निस्वार्थ छूट तथा जान-बूझकर लोगों को आत्मप्रकाश का पूरा अवसर देने की आदत—अच्छे शिष्टाचारी व्यक्ति की ये विशेषताएँ हैं।

मात्रता के चिन्त

मात्रता व्यक्ति-विषयी की मुद्दा के कारण उभरी है। यह बात नहीं बरखा और न बदलना होने के कारण किसी भी देश में बदलना है। धनी और दलितों के व्यक्ति को यह मुद्दा नहीं करता और न गरीबी के कारण किसी व्यक्ति का निर्धार करता है। कल्प में मुरादिस और यह न देश में बदलना भी यह नहीं होगा।

मध्यम वर्गीय बात यह है कि दूसरे लोगों की गलतियों की ओर यह आँखें मूँद लेता है; गरीब दुनिया को ये गलतियाँ मुना कर यह लोगों की बदनामी करके अनजाने ही अपनी उच्छता के हिटोरे नहीं पीटना। जब दूसरे लोगों का मुद्दा करना अर्थात् हो, तब यह यह काम जितना सम्भव हो उनकी गुर्जों, गामोरी और नदता के साथ करता है। इसी कारण लोग उनकी इच्छा करते हैं और उसे मरणा प्यार देते हैं।

कोई इन्सान कितना भी मुख्य 'और' नगण्य क्यों न हो, उसमें धातवीत करने से हम कुछ न कुछ मौल्य बिना नहीं रह सकते। इसलिए हम जिस किसी से भी मिलें, उसमें नदतापूर्ण व्यवहार करना चाहिए। यदि उसे हम भली प्रकार जानना चाहते हों, तब हमें हमें हमें धन की कोशिश करनी चाहिए कि वह ऐसा मद्रमम करे मानो वह घर का ही आदमी है।

क्योंकि यह गुण बहुत कम पाया जाता है, इसलिए हम शीघ्र ही दूसरों के साथ अपने सम्बन्धों में परिवर्तन अनुभव

करते हैं। इन लेखकों को अपना कहानी कुछ सीमित शब्दों और अधिक-से-अधिक प्रभावशाली ढंग से कहनी होती है। वे लम्बे-लम्बे वर्णनात्मक गद्य लिखकर व्यर्थ स्थान नष्ट नहीं कर सकते। अगर सम्पादक के हाथ में अत्यधिक शब्दों से दबी हुई कोई पाण्डुलिपि आ जाय, तब तत्काल ही नीली पेंसिल से लकीरें बीच-बीच में व्यर्थ फाँवों को काट देता है।

घातचोत करते समय हमें लम्बा ये-सिर-पैर की कहानियों से, जिनमें उलझन में डाल देने वाला विस्तार हो और काम की बात कुछ भी न हो, बचना चाहिए। एक किस्म के ऐसे भी लोग होते हैं, जो केवल अपनी आवाज सुनने के लिए घातचोत करते बालूँ देते हैं। इनसे अधिक उफता देने वाली दूसरी चीज नहीं हो सकती। ऐसे इन्सान को आता देख यदि लोग तेजी से तेतर-बितर हो जायें तब इसके लिए उन्हें शोष नहीं दिया जा सकता।

अगर कोई दिलचस्प खबर भी हमें सुनानी हो तब भी यह हमारी भूल होगी कि जो लोग साफ तौर पर जल्दी में हों, उन्हें इसे सुनने के लिए रोकें। हो सकता है उन्हें गाड़ी पकड़नी हो या किसी व्यापारिक घातचोत के लिए उन्होंने किसी को समय दे रखा हो, या दावत खाने की तैयारी करनी हो। जब हम जल्दी में हों, तब किसी नासमझ मित्र द्वारा घातचोत के लिए रोके जाने से बढ़कर दूसरी कोई चीज नागवार नहीं हो सकती।

वातचीत करने की कला

अपने को लोकप्रिय बनाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय अच्छा थोता बनना है। किसी वातचीत में अपना ही एकाधिकार जमाए रखने की हमें कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि जिन बातों में हमारी दिलचस्पी है उनमें लोगों की भी दिलचस्पी होगी। इसलिए उन्हीं बातों पर धरावर बल देना और दूसरे लोगों को सुनने के लिए मजबूर करना हमारी भूल होगी।

प्रायः दोस्तों की दिलचस्पी की बातें एक-सी होती हैं। किन्तु ऐसा होने पर भी बहुत से लोग अपनी राय या मत अपने दोस्तों पर लादने की भूल कर बैठते हैं।

वातचीत करने समय हमेशा दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को ताड़ने की कोशिश कीजिए। शुरू-शुरू में दोस्त इतने अधिक सावधान और सतर्क रहते हैं कि साफ-साफ नहीं बतलाते कि वे उफता गए हैं। फिर भी अगर हम सिर्फ बोलते ही जाने की आदत डाल लें और इस बात की चिन्ता न करें कि दिलचस्पी ले रहे हैं या नहीं, तब शीघ्र ही उनके वर्तमान स्पष्ट रुखाई पायेंगे। वे हमसे बचने की कोशिश करेंगे। कहानी लेखकों से हम एक अच्छा सबक सीख

न्धित व्यक्ति उन्हें नापसन्द करता है।

सारा घोलने का काम स्वयं करने की कोशिश एक भूल होती है। दूसरे लोगों को भी वातचीत में उनका उचित हिस्सा देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। यदि किसी भी बात से वे घोलने के लिए उत्साहित न हों, तब चुप हो जाइए और देखिए कि हमका क्या असर होता है। और नहीं तो कम से कम यह एक दितचर्य प्रयोग होगा।

अपने से अधिक दूसरे लोगों में हमें दिलचस्पी लेनी चाहिए। उनको समझिए, उनसे सीखने की कोशिश कीजिए। उनके सम्पर्क से अपने मानसिक दृष्टिकोण को विकसित करने की चेष्टा कीजिए। समझदारी के साथ उनकी बात सुनिए और उन्हें घोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। जब अपने से ध्यान हटाकर दूसरों का हम ख्याल करेंगे, तब शीघ्र ही शर्म दूर हो जायगी। जो परिवर्तनशील रंगीन दुनिया हमें चारों ओर से घेरे है, उसकी तुलना में हमारा 'अहम्भाव' अत्यन्त तुच्छ है, इसलिए इस 'मैं' को हम भूल जायेंगे।

यदि कोई व्यक्ति वातचीत करते समय गड़बड़ा जाता हो, तब उसे छोटे-छोटे शब्दों और संक्षिप्त वाक्यों के इस्तेमाल की आदत डालनी चाहिए। लम्बी, अस्पष्ट बहसों में उसे न पड़ना चाहिए, यदा-कदा एकाध टिप्पणी जोड़कर ही सत्र कर लेना चाहिए। किन्तु यह टिप्पणी सारगर्भित और विषयानुबल अत्यन्त हो।

न्धित व्यक्ति उन्हें नापसन्द करता है।

सारा बोलने का काम स्वयं करने की कोशिश एक भूल होती है। दूसरे लोगों को भी वातचीत में उन्का उचित हिस्सा देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। यदि किसी भी बात से वे बोलने के लिए उत्साहित न हों, तब चुप हो जाइए और देखिए कि इसका क्या अस्तर होता है। और नहीं तो कम से कम यह एक दिलचस्प प्रयोग होगा।

अपने से अधिक दूसरे लोगों में हमें दिलचस्पी लेनी चाहिए। उनको समझिए, उनसे सीखने की कोशिश कीजिए। उनके सम्पर्क से अपने मानसिक दृष्टिकोण को विकसित करने की चेष्टा कीजिए। सम्भट्टारी के साथ उनकी बात सुनिए और उन्हें बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। जब अपने से ध्यान हटाकर दूसरों का हम ख्याल करेंगे, तब शीघ्र ही शर्म दूर हो जायगी। जो परिवर्तनशील रंगीन दुनिया हमें धारों ओर से घेरे है, उसकी तुलना में हमारा 'अहम्भाव' अत्यन्त तुच्छ है, इसलिए इस 'मैं' को हम भूल जायेंगे।

यदि कोई व्यक्ति वातचीत करते समय गड़बड़ा जाता हो, तब उसे छोटे-छोटे शब्दों और सच्चित वाक्यों के इस्तेमाल की आदत डालनी चाहिए। लम्बी, अस्पष्ट बहसों में उसे न पड़ना चाहिए, यदा-कदा एकाध टिप्पणी जोड़कर ही सत्र कर लेना चाहिए। किन्तु यह टिप्पणी सारगर्भित और विषयानुवूल अवश्य हो।

छोटी-मोटी चर्चाओं का मूल्य

लोग प्रायः छोटी-छोटी बातों की चर्चा को घृणा से देखते हैं। किन्तु जब तक दूसरों में हम भर्त्ता प्रकार परिचित न हों, तब शुरू के अजनबीपन को दूर करने के लिए ऐसी बातें एक उपयोगी साधन हो सकती हैं। आमतौर पर नियम यह होना चाहिए कि रोजमर्रा की मामूली, भुंगला देने वाली बातों और गम्भीर विषयों पर की जाने वाली भारी-भरकम बहस, इन दोनों के बीच किसी मन्तोषजनक मध्य को बातचीत के लिए चुना जाय। जैसा माध्य हो वैसी ही बातचीत होनी चाहिए। कोई भी व्यक्ति हर समय न तो किजूल की बात करना चाहता है और न हर समय गम्भीर बना रहना पसन्द करता है।

उदाहरण के रूप में यदि आपके दोस्त संसार की शान्ति के प्रश्न पर बहस करना चाहें, तब आपके लिए उचित है कि या तो इस बातचीत में कोई कीमती देने दें या फिर चुप रहें। यदि इस महत्वपूर्ण प्रश्न के बारे में उनकी सच्ची दिलचस्पी हो, तब इस बातचीत के बीच में अपने प्रिय फूल या फल रात देखी गई किसी सुन्दर फिल्म की बातचीत छेड़कर अपने आपको दुःखदायी न बनाएँ।

आपके चारों ओर इस दिलचस्प दुनिया में क्या-क्या हो रहा है, उसे न जानने का आपके पास कोई बहाना नहीं। अखबार, रेडियो, सिनेमा, इस दुनिया के हर विषय पर विशेषज्ञों द्वारा लिखी पुस्तकों के सस्ते संस्करण, ये सब चीजें रोजमर्रा की

बातचीत में आपको सहायता पहुँचाने वाली हैं। प्रतिदिन एक विश्वसनीय समाचारपत्र, सप्ताह में एक उपन्यास और प्रत्येक मास में एक गम्भीर पुस्तक पढ़ने की कोशिश कीजिए। जो कुछ पढ़िए, उसके बारे में अपने आप से प्रश्न कीजिए, सोचिए और अपने परिचितों से बातचीत कीजिए।

यह बात मत्र भूलिए कि दूसरे आदर्शों को भी अपनी राय रखने का हक है, भले ही आप समझते हों कि उसकी राय गलत है। नियम बना लीजिए कि धर्म और राजनीति के बारे में आप बहस नहीं करेंगे। अक्सर इसका नतीजा मित्रता का भंग होता है, क्योंकि जो लोग इन विषयों में दिलचस्पी लेते हैं वे भी बातों को बहुत ज्यादा महसूस करते हैं। याद रखिए, हर प्रकार की राय रखने की दुनिया में गुंजाइश है। इसलिए यह निश्चय होते हुए भी कि आप सही हैं, अपनी विनोद-वृत्ति और अनुपात की भावना को कभी हृदय से न निकलने दीजिए।

लोग प्रायः कहते हैं कि किस बारे में बातचीत की जाय, वे यह नहीं जानते। किस विषय में बातचीत नहीं की जा सकती, आदर्शों के लिए यह सोचना अपेक्षाकृत कठिन काम होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर हम छोटी-सी मूँचों को ले लीजिए—

घन	भोजन
सिक्ये और नाट।	आपकी व्यक्तिगत रुचि। नुस्खे।
आर्थिक स्थिति। वेतन।	पाकशास्त्र। रसोईपर।
नौकरियाँ।	घर का प्रबंध। बच्चे।

: ५ :

स्वचेतना को यश में करना

घातुन आधिक स्वचेतना (मैन्स कांशमनेम) मित्र बनाने की हमारी कोशिशों को पशु बना देती है। घटुन में लोग स्वचेतना में पोंदित रहते हैं, किन्तु औमन दर्जे का आदमी इसको घग में फगने में सफल हो जाता है। उसकी मुद्र का दिग्गलाने की इच्छा अन्तर्मुर्गी होने का उसकी भावना का संतुलन कर लेती है। दूसरे लोगों में उसकी दिलचस्पी उसके हीन-भाव और भोग को दूपा देती है।

स्वचेतना का भूत कारण हीनभाव होता है, चाहे यह अव्यक्तमानस (मय कान्शम) ही क्यों न हो। किमी-न-किमी प्रकार हम महमूम करते हैं कि हम दूसरों से भिन्न हैं। पृथक्त्व की यह भावना हममें सम्भव आलोचना से बचे रहने के लिए लोगों से दूर रहने की इच्छा उत्पन्न करती है। लोगों के बीच हम कभी घैन अनुभव नहीं करते, क्योंकि उनमें दिलचस्पी लेने के बदले हम इसी बात में हीरान रहने हैं कि हमारा चेहरा ठीक है या नहीं, हम ठीक रीति में बर्ताव कर रहे हैं या नहीं, लोगों का ध्यान हम रींचे रह सकते हैं या नहीं, यह हमें पमन्द करते हैं या नहीं, इत्यादि इत्यादि।

हम लोगों पर अपना अच्छा प्रभाव डालना चाहते हैं। इस

या ँक ँसे वुक्त के रूप में जो प्रत्येक को सुश करने की कोशिश करता हो और इम तरह यही प्रभाव रखता हो कि वह हर वुक्त के लिए सघ बुद्ध बन जाता है ?

पहले कलम के वुक्त होने पर आप सच्चे दोस्त बनायेगे; और यदि आप में इतनी महज बुद्धि हो कि असहनशील और स्वमताभिमानी न बने, तब आपके विरोधी भी आपका आदर करेगे । समय आने पर वे आपको पसन्द भी कर सकते हैं ।

दूसरी कलम के वुक्त होने की अवस्था में आप ँक खास ढर्रे के 'भले आदमी' कहलायेगे । आपकी ज्ञान-पहचान बहुत होगी, लेकिन असली दोस्त ँक भी नहीं । लोग आपको अच्छा साथी मानेगे, किन्तु वे आपको अपना पूर्ण विश्वास कभी न देंगे ।

दोस्ती का अर्थ है बहुत सी चीजों का देन—जैसे विश्वास, सहानुभूति, समर्थन, अपने स्वप्न और कभी-कभी अपने मन की गहराइयों में छिपी हुई अन्तरात्मा ।

मित्रता में बाधा

यही कारण है कि स्वचरतना मित्र बनाने में बाधक होती है । इसके कारण हम अपनी ओर से पहल करने में डरते हैं क्योंकि हमें भय होता है कि कहीं हम गलती न कर रहें हों और कहीं लोग हम पर हंसे न । या इसी कारण दूसरे लोगों पर विश्वास करने का साहम ही हममें नहीं होता । संभवत दूसरे लोग हम बात की ताड़ जाते हैं, उन्हें हमसे चोट लगती है और वे हमसे रिच जाते हैं ।

हम अपनी नज़रों में बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण बन जाते हैं। अपनी प्रतिष्ठा का हमें अत्यधिक गर्व और पूर्ण आभाम रहता है। ऐसी हालत में जबकि हम ऐसे लोगों से मिलते हैं जिन्हें हम पसन्द करते हैं, तो उनको टोहने के लिए केवल अस्पष्ट और ऊपरी-ऊपरी बातें करते हैं। अगर वे भी इन्हीं प्रकार भूल करने से डरकर सतर्क रहते हैं, तो वे भी हमारे नज़दीक आने में हिचकिचाहट महसूस करके अपनेमें ही विलीन हो जाते हैं। एक अच्छा अवसर इस प्रकार चूक जाता है।

मुझे एक बार एक ऐसी स्त्री मिली, जोकि उम्र में मुझसे कुछ बड़ी थी। मैं उसे पसन्द करता था, किन्तु मुझे उससे मित्रता के लिए कोशिश करने में बहुत भेप-सी लगती थी, क्योंकि इस प्रस्ताव के बारे में उसके रुख का मुझे पूरा निश्चय नहीं था। मुझे यही सामान्य भय था कि कहीं मेरा उपहास न हो। अधिकांश नवयुवकों की तरह मैं भी दूसरेछोर पर पहुँच गया और धृष्टता का व्यवहार करने लगा।

एक दिन मैं उससे मिला। उसने मुझसे पूछा—“क्या बात है? मैं तुम्हें पसन्द करती हूँ। मैं चाहती हूँ कि हम मित्र बन जायँ।” एक दूसरा उदाहरण जो मुझे याद आ रहा है दो नौजवान व्यक्तियों का है। इनमें एक स्त्री और दूसरा पुरुष था। मैं इन्हें ‘क’ और ‘ख’ के नाम से पुकारूँगा।

वे एक भोज में मिले। ‘क’ बुद्धिमान, स्त्रियों के लिए आकर्षक, बहुत अच्छा खिलाड़ी और अत्यधिक लोकप्रिय व्यक्ति था। ‘ख’

उमसे कुछ अधिक उम्र हो थी। वह भी लोकप्रिय था किन्तु उमरी लोकप्रियता के कारण भिन्न थे। वह एक चतुर स्त्री थी, और सामाजिक कामों में कानी दिलचस्पी लेती थी। मंगलनकर्त्ता या व्याख्याता के रूप में उमरी बहुत मांग थी।

पहले ये दोनों एक दूसरे को पसन्द करते थे, लेकिन बाद में यह जातिर हो गया कि दोनों एक दूसरे में घृणा की केशिरा कर रहे हैं। जब भी ये आपस में मिलते, एक दूसरे का स्वागत नहीं और घनायटी नम्रता में करते।

इसका कारण बिलकुल साधारण था। 'क' के मित्र उम 'ख' को पसन्द करने की जातिर चिढ़ाया करते थे। ये उमको सावधान कर चुके थे—“होशियार रहना। वह बहुत चतुर है। इससे पहले कि तुम सारी स्थिति में घाबरे हो, तुम उसके साथ मगाई के गृह में बैठे होओगे।”

‘क’ को ‘ख’ पर मन्देह होने लगा। मित्रियों के बारे में जो उसका सीमित अनुभव था, उससे उसे लगा कि उसके दोस्तों की राय सही हो सकती है। वह शर्मी का शौकीन नहीं था और कभी शादी करे भी तो वह जानता था कि वह ‘ख’ से शादी करना पसन्द नहीं करेगा। वह ‘ख’ को पसन्द तो करता था, किन्तु उससे प्रेम नहीं करता था।

उमकी इस प्रतिक्रिया का कारण उमरा यह भय था कि ‘ख’ उसके उद्देश्य को गलत न समझ बैठे। उमके दिल को चोट न पहुँचाने की इच्छा से या पीछे शर्मिन्दा होने की स्थिति से

क्योंकि वह उपमानस शक्तियों के महत्व से अपरिचित होते हैं, इसलिए इन शक्तियों में सतरा स्पष्ट घना रहता है।

कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो शंखी पर उतर आते हैं और अहमन्यता और घमण्ड में भरे प्रतीत होते हैं। इसका कारण यह है कि ऐसे लोगों की उपमानस प्रेरणाएं उन्हें इस बात के लिए उकसाती रहती हैं कि अपने आपको महत्वपूर्ण मानित करने की और अपने को मित्रता के मर्यादा योग्य दिखाने को चेष्टा करें।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो घनिष्ठ मित्रता से दूर रहने की कोशिश करते हैं। किसी व्यक्ति को सचमुच चाहने पर भी और उस व्यक्ति के इस बारे में पहला कदम उठा लेने के बावजूद भी वे घनिष्ठता से दूर रहते हैं। प्रायः ऐसे लोग एक गंभीर हीन-भाव से पीड़ित रहते हैं।

“जब तक अमुक आदमी मुझे अच्छी तरह नहीं जानता तब तक सब कुछ ठीक है। अगर वह मुझे जान गया, हमारी दोस्ती देर तक नहीं निभ सकेगी। मैं एक नीरस, मन्दबुद्धि और बिलकुल साधारण आदमी हूँ।” निश्चय ही यह बात ऐसे लोग किसी के सामने स्वीकार नहीं करेंगे। किन्तु उनका अपना अव्यक्त-मानस उनसे ठीक यही बात कहता है।

हो सकता है कि वे साधारण आदमी हों। हममें से बहुत ही कम ऐसे हैं जो साधारण न हों। किन्तु यदि वे नीरस हैं तब यह उनका अपना दोष है। अपने आपको बदलने के लिए उन्हें

विलचस्प बनने की कोशिश करना जरूरी है। यह एक मोड़कूनी बात होगी कि उपमानम शक्तियों को हम अपना सुगम चोख करने दें। यदि हममें सुकायला करने का साहस हो और यदि सुगम के लिए रचनात्मक ढंग से कार्य कर सकें, तब हमारे अधि-कांश भय व्यर्थ ही साधित हों।

बिना प्रयत्न कुछ नहीं मिलना

एक असफल लेखक में एक धार किमी ने पूछा कि यह एक और उपन्यास लिखने का कष्ट क्यों कर रहा है। उसने उत्तर दिया, "यदि मैं सफल हो जाऊँ, तब लाभ ही लाभ है। इसके विरुद्ध यदि मैं असफल रहूँ तो मेरा कुछ नहीं दिगदना। यदि पुस्तक प्रकाशित हो जाय, तब यह मेरे सुख का कारण होगी और यदि यह अस्वीकार कर दी जाय तब जितना मैं आज सुखी हूँ उसमें कम सुखी नहीं हो सकती। कुछ भी क्यों न हो, मैं कोशिश करना पसन्द करता हूँ।"

हमें इस लेखक के उदाहरण की नकल करनी चाहिए और कोशिश करने का पाठ उससे सीख लेना चाहिए।

आखिर यदि हमारी मंत्री के प्रस्ताव ठुकरा दिये जायें तब क्या आसमान हमारे सिर पर आ गिरेगा? हो सकता है कि निर्दयी लोग कुछ देर के लिए हंसें, किन्तु जल्दी ही वे इस शोचनीय छोटी-सी घटना को भूल जायेंगे। इसके विपरीत दयालु लोग सदातुभूति प्रकट करेंगे और यदि कोई आइचन न हो तो हमारी परेशानी को दूर करने की भी भरसक कोशिश करेंगे।

क्योंकि यह उपमानस शक्तियों के महत्व में अपरिचित होते हैं।
इसलिए इन शक्तियों में सतत स्पष्ट बना रहना है।

एक ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो शक्तों पर उतर आते हैं और
अहमन्यता और घमण्ड में भरे प्रतीत होते हैं। इसका कारण
यह है कि ऐसे लोगों की उपमानस प्रेरणाएं उन्हें इस बात के
लिए डकसानो राहती हैं कि अपने आपकी महत्वपूर्ण शक्ति
करने की और अपने को मित्रता के सर्वथा योग्य दिखाने को
चेष्टा करें।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो घनिष्ट मित्रता से दूर रहने
की कोशिश करते हैं। किसी व्यक्ति को सचमुच चाहने पर
और उस व्यक्ति के इस धारे में पहला कदम उठा लेने के बाद
जुद्ध भी वे घनिष्टता से दूर रहते हैं। प्रायः ऐसे लोग एक गर्म
हीन भाव से पीड़ित रहते हैं।

“जब तक अमुक आदमी मुझे अच्छी तरह नहीं जानता तब तक सब कुछ ठीक है। अगर वह मुझे जान गया, हमारी दोस्ती
देर तक नहीं निभ सकेगी। मैं एक नीरस, मन्दबुद्धि और
विलकुल साधारण आदमी हूँ।” निश्चय ही यह बात ऐसे लो-
किसी के सामने स्वीकार नहीं करेंगे। किन्तु उनका अप-
अव्यक्त-मानस उनसे ठीक यही बात कहता है।

हो सकता है कि वे

ही कम ऐसे हैं जो

चह उनका

मे. बा.

माध रहने का समय हमारे पास बहुत थोड़ा होता है, इसलिए हम आपस में केवल ऊपर-ऊपर की बातचीत ही कर सकते हैं।

अपना अवसर स्वयं बनाइए

किन्तु जब लोगों को ज्यादा अच्छी तरह जानने का मौका मिले, तब उनकी मित्रता प्राप्त करने की हमारी हार्दिक इच्छा होनी चाहिए। अपने कारोबार में अगर हम मौका मिलने की इन्तजार में ही रहे, तो हम में अधिकांश इस प्रतीक्षा में ही धूँदे हो जायें। मित्रता के क्षेत्र में भी हमें अपने व्यक्तिगत सुर का ध्यान रखते हुए उम्मीद प्रसार अवसर ढूँढ निकालने की कोशिश करनी चाहिए जैसे कि हम अपने रोजगार में करते हैं।

यदि हम किसीका कोई काम कर सकें हों, तब बिना कहे ही हमें यह कर देना चाहिए। पहला कदम अपनी ओर से उठाने में हमें हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। सामान्य धुँढ़ से हमें जल्दी ही पता चल जायगा कि मित्रता होगी या नहीं।

ज्यों-ज्यों हम कला का हम अभ्यास करते चले जायेंगे, त्यों-त्यों धीरे-धीरे अनजाने ही यह हमारी मानसिक वृत्ति हो चली जायगी। लोगों के सामने परेशान और बेचैन होने की हमारी आदत दूर हो जायगी। हममें एक प्रकारका सतुलनपेड़ा होता चला जायगा और हम असली शान प्राप्त कर लेंगे। यह शान हमें लोगों जिनमें हम बिना अत्यधिक शर्मिन्दगी महसूस किये पराजयों का सामना कर सकेंगे।

क्योंकि यदि बारम्बार के अनुपात में हम अत्यधिक शर्मिन्दगी

हमें हानि की बहुत कम सम्भावना है, क्योंकि बहुत थोड़े लोग ही ऐसे होते हैं जो कि मित्रता प्रदर्शित करने पर उम्र प्रत्युत्तर न देते हों। हम कुछ गलतियाँ कर सकते हैं। हमारे मित्र विश्वास के अयोग्य साबित हो सकते हैं या हम इस नतीजे पर पहुँच सकते हैं कि स्वभाव को देखते हुए हम एक दूसरे के काम नहीं। लेकिन, इससे क्या? मैं दुहराकर पूछता हूँ—“क्या आसमान सिर पर आ गिरेगा?”

अपना महत्व अत्यधिक समझना भूल है। प्रायः हम मानते हैं कि हम एक बड़ी भीड़ के ध्यान या निरीक्षण के केन्द्र हैं। सब हमारे हर काम को देखने तथा उसकी आलोचना करने में संलग्न हैं। किन्तु यह गलत है। लोग अपने जीवन की समस्याओं में ही अत्यधिक व्यस्त रहते हैं।

हम स्वचेतना से पीड़ित रहते हैं, क्योंकि शेष दुनिया तुलना में अपने महत्व की भावनाएँ बहुत बढ़-चढ़कर बना लेती हैं। इसीलिए हम अनादर की ही प्रतीक्षा करते रहते हैं। इस तरह हम अपने व्यक्तित्व पर जान-भूझकर बन्धन लगा देते हैं।

साफ तौर पर अपनी पसन्द के सब व्यक्तियों से असली दोस्ती कर सकना हमारे लिए असम्भव है। सफर में हम अचिरचित लोगों से मिलते हैं। इतवार के दिन होटलों में आराम करते हुए भी हमारी लोगों से भेंट हो सकती है। किसी संचालन भरे भोजनालय की मेज पर भी हमारी लोगों से मुलाकात होनी संभव है। इन लोगों से हमारा स्नेह-सम्बन्ध भी पैदा हो सकता है। किन्तु

अपना दिलचस्पी का क्षेत्र बढ़ाइए

ज्यों-ज्यों हम अपना दिलचस्पियों का क्षेत्र बढ़ाते जाते हैं, हम मित्र बनाने के मौकों में भी वृद्धि करते जाते हैं। प्रायः खास खास दोस्तों का चुनाव हम इसीलिए करते हैं, क्योंकि किसी ज़रूरत में सौभाग्य दिलचस्पी के कारण हम एक दूसरे के बहुत निकट रिश्ते आये होते हैं।

इस प्रकार मित्रों के चुनाव का दग बिलकुल स्वाभाविक है। एक व्यक्ति को हम पसन्द करते हैं और चूँकि हमारी दिलचस्पी भी एक-ही होती है, इसलिए प्रायः उससे भेंट होती है और अन्त में हम गहरा दोस्त बन जाते हैं। यदि दोस्ती देर तक चलनी हो, तब स्वभावों का एक-सा होना जरूरी है; और यह भी जरूरी है कि विचारों की भिन्नता उपस्थित होने पर या मतभेद के अन्य कारण पैदा होने की दशा में एक दूसरे को इस मतभेद की पूरी छूट दी जाय।

क्योंकि मित्रों के चुनाव में काम करने वाली बहुत सी बातें हमारे उपमानस (सब कांशस) से सम्बन्ध रखती हैं, कोई भी व्यक्ति ठीक-ठीक यह नहीं बता सकता कि एक घनिष्ट

महसूस करते हैं, तो हममें कुछ-न-कुछ गड़बड़ अवश्य है। इन कारणों से हम दुग्मी हो सकते हैं, किन्तु अन्नरतम तक गहरी घोट महसूस करके व्याकुल निराशा में अपने को छिपा लेना तो केवल दुखी होना नहीं कहा जा सकता।

निश्चय ही, यह मुखी मंत्री या पुरुष भाग्यवान है, जोकि बिना स्वचेतना के किसी भी प्राणी के सम्मुख खड़ा हो सकता और कह सकता है—“मैं तुम्हें पसन्द करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि हम मित्र बन जायें।”

स्मरणीय बातें

१. स्वचेतना (सेल्फ कन्शसनेस) मित्र बनाने में सबसे महान् बाधा है। उपमात्मक में छिपे हीन भाव में इतकी जड़ होती है।

२. अपने से सदैव दूसरों में अधिक दिलचस्पी लीजिए और अपनी शान और महत्व के बारे में बड़ी चढ़ी भावनाएँ न बनाइए।

३. हर एक व्यक्ति आपको पसन्द करे यह इच्छा अपने मन पर न छाने लीजिए, क्योंकि यह इच्छा दूसरों को खुश करने के लिए आपको बहुत उतावला कर देगी और इसीलिए आप स्वचेतना से पीड़ित रहने लगेंगे।

४. मित्रता की अपनी इच्छा के बारे में ईमानदार बनिए। इस बात को समझने की कोशिश कीजिए कि आप क्यों और किस प्रकार अपने आपको आकर्षित पाते हैं।

५. अपनी ओर से पहल करने से न डरिए। इस प्रकार दूसरों से मित्रता करने की आपकी मानसिक वृत्ति बन जायेगी।

अपनी दिलचस्पी का क्षेत्र बढ़ाइए

ज्यों-ज्यों हम अपनी दिलचस्पियों का क्षेत्र बढ़ाते जाते हैं, हम मित्र बनाने के मौकों में भी वृद्धि करते जाते हैं। प्रायः खास खास दोस्तों का चुनाव हम इसीलिए करते हैं, क्योंकि किसी अवर्द्धस्त सोझो दिलचस्पी के कारण हम एक दूसरे के बहुत निकट खिच आये होते हैं।

इस प्रकार मित्रों के चुनाव का ठग बिलकुल स्वाभाविक है। एक व्यक्ति को हम पसन्द करते हैं और चूँकि हमारी दिलचस्पी भी एक-सी होती है, इसलिए प्रायः उससे भेंट होती है और अन्त में हम गहरे दोस्त बन जाते हैं। यदि दोस्ती देर तक चलनी हो, तब स्वभावों का एक-सा होना जरूरी है; और यह भी जरूरी है कि विचारों की भिन्नता उपस्थित होने पर या मतभेद के अन्य कारण पैदा होने की दशा में एक दूसरे को इस मतभेद की परी नज़र ही आये।

मित्र कैसे चुना जाना है। कभी-कभी एक दूगरे में सर्वथा मित्र दो व्यक्तियों के मध्य और प्रकट मित्रता के पार में बंध जाने के उदाहरणों का उत्तर उनी राह में झिपा हुआ है।

यदि हम स्वतः के नीचे देख सकें तो हम पायेंगे कि वास्तव में ऐसे लोगों के बीच सहानुभूति का एक मजबूत बन्धन बंधा होता है। कभी-कभी हमने जाने व्यक्ति को यह ध्यान नहीं दील पड़ती, किन्तु सम्यन्धित दोनों व्यक्ति हम बात में भली प्रकार परिचित होते हैं, यद्यपि संभव है कि वे ठीक-ठीक न बता सकें कि यह क्या चीज है।

हम कह सकते हैं—“‘क’ से मेरी मित्रता इसलिए है, क्योंकि हम दोनों की धियेटर में दिलचस्पी है।” फिर भी यदि ‘क’ हमारा घनिष्ठ मित्र है, तब धियेटर में दिलचस्पी रखना हमारी मित्रता के लिए केवल प्रोत्साहनमात्र ही है। हो सकता है कि ‘ख’ की भी धियेटर में उतनी ही दिलचस्पी हो और उससे बातचीत करने में भी हम रस लेते हों, किन्तु यदि हमारे सम्यन्ध में वह अतिरिक्त सहानुभूति और भावनात्मक जोश न हो तो ‘ख’ हमारा घनिष्ठ मित्र नहीं बन सकता।

दिलचस्पियों का बहुत अधिक महत्व होता है, क्योंकि ये मित्रता करने का मौका भी निकालती हैं और उसे जीवित रखने के लिए प्रोत्साहन भी देती हैं। किन्तु इसका यह जरूरी मतलब नहीं कि एक ऐसे व्यक्ति के, जिसकी बहुत सी दिलचस्पियां हों, बहुत से घनिष्ठ मित्र होंगे। निश्चय ही उसकी जान-पहचान बहुत

मेरी तो मेरी बात, जिनसे कि हमारी मित्रता हो सकती है।
किन्तु मित्रता के दौर पर जाने का उन्हें मित्र दत्त सेना नहीं।

अभ्युदय न दान

यह बात निश्चय बदलने वाले उन लोगों पर साम ठीक से
लागू होती है, जो कि एक दिलचस्पी में हमारी ही और नाचते
दिखते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह पुरानी फायायन याद रखनी
अबलमन्दी की बात होगी—“घोड़ी का मुँहा पर का न घाट
पा।” यह कहावत हमारी और दिलचस्पियों के बारे में एक
समान लागू होती है।

हमसे मंशू नहीं कि जब तक घोड़े हमें दिलचस्पी जिसे
पान्थ में आप पसन्द करें न मिलें, नय तक परीक्षा जारी रहने
चाहिए। किन्तु हमें हमारे दानों की आदत न चाहिए जो हर
पालू मनक के पीछे चलने को तैयार हो जाय। हमें एक औरत
का मुँहा पता है। पहले उगने काश खेलने का शौक पैदा
किया। प्रतिदिन रात को देर तक यह इस खेल को खेलती थी।
अन्त में हम खेल से दसका जी भर गया। तब इसने गोलक
खेलने की कोशिश की। यह गोलक की अच्छी खिलाड़ी कभी
नहीं बनी, किन्तु क्लब में तब तक बनी रही, जब तक कि इस
खेल से बिलकुल उकता नहीं गई। इसके बाद उसने घुड़सवारी
खेलने की कोशिश की। एक त्रिगंड हुए घोड़े ने उसे पटक दिया।

और घुड़सवार बनने की उसकी महत्वाकांक्षा इस प्रकार खत्म कर दी।

बाद में एक के बाद दूसरी जो-जो सनक उसे सवार हुई, उन सबका जिक्र आपको उकता देगा। मैं इतना ही बताऊँगा कि आजकल यह सिनेमा का गम्भीरता से अध्ययन करती हैं। इसका अर्थ यह है कि अपनी पहुँच के अन्दर चलने वाले सब फिल्मों को वह देखती हैं। उसकी इतनी अधिक जान-पहचान है कि आश्चर्य होता है। किन्तु उसने कभी भी अपने आपको इतना मौका नहीं दिया कि कोई सच्चा मित्र बना सके।

तन्मय कर देने वाली दिलचस्पी खोजने और मित्र बनाने के लिए मनुष्य को बहुत अधिक समय और मेहनत देनी होती है। शायद इसीलिए वक्त गुजारने का यह बहुत सन्तोषजनक तरीका है। प्रत्येक सप्ताह थोड़े-से पैसे बचा लेने वाले तथा इसे संकट-काल के लिए बैंक में जमा करा देने वाले व्यक्ति को बुद्धिमान कहा जाता है। इसी तरह वह व्यक्ति भी बुद्धिमान है जो सावधानी से अपनी दिलचस्पियों की खोज करके समाज की दिलचस्पी रखने वाले अन्य व्यक्तियों में से कुछ मित्र बनाने के लिए समय निकाल लेता है, और इस तरह भविष्य के लिए मुख का भण्डार एकत्रित कर लेता है।

मीधा-सादा, कम-खर्चाला दिलचस्पी का साधन, हमेशा सन्तोषजनक होता है। यदि हमारे पास पैसा क

हो, तब भी हम प्रकृति में प्रेम कर सकते हैं। हम अपने आपको सुन्नर बनाने के बाम, पत्ता-पानने के शौक या मूर्ख दिपने के समय की अपनी भावनाओं के चित्रण में दिलचस्पी ले सकते हैं।

इन अधिकांश की थोड़ी हमने नहीं छान सकता।

मोटर व नाविकों की रेंज तथा जन-जगह गुमना हमको घंटों गुंथा दे सकते हैं। यह आदमी जो अपने बड़बुदगिरी के शौक में अभिमान अनुभव करता है तथा यह स्त्री जो सामाजिक सेवा के कामों में दृढ़ घंटाने में दिलचस्पी लेती है, वह गौजवान जो बखर्ची के लिए अपने आपको नन्दुरुम्न रखता है तथा उनकी छोटी घात जो बड़ाई के काम में शौक के साथ अभ्यास करती है—ये सब लोग गुंथा रहते हैं। क्योंकि उन्होंने अपना उद्देश्य स्थिर कर रखा है। ये जानते हैं कि गुरुमत के बल से क्या करना पसन्द करेंगे और ये तम और लोगों को भी जानते हैं जो उनकी तरह सोचते हैं।

अपना फालतू वस्तु किम प्रकार धितायें इस धार में जब लोग उलमल में फंस जाते हैं, तब अत्यधिक गच्छौली दिलचस्पियां भी फीकी मालूम देने लगती हैं। हममें से जिन लोगों को रोखी कमाने के लिए मग्न मेहनत करनी पड़ती है, वे प्रायः उन लोगों से अधिक भाग्यवान होते हैं जिनकी मारी जिन्दगी एक लम्बी छुट्टी दिखाई देती हो। काम करते रहने से हममें नियन्त्रण (डिसेप्लिन) आ जाता है। जिन्दगी में रम लेने के लिए हम कमरकस लेते हैं और अपने गुरुमत के वस्तुका पूरा-पूरा फायदा

उठाने हैं। ग्यभावनया माभारण धीजों में भी हमें ज्यादा रम मिलता है। जब नियमकर्म के चक्कर में एक दिन की भी हमें खुदगी मिलनी है, तब एक ऐसे यत्न की तरह हम अपने आपसे अनुभव करने हैं जो अपनी जिन्दगी में पहली बार कोई तमारा देय रहा हो। यदि हम अच्छी तरह जिन्दगी गुजार रहे हों, तब कम-से-कम ऐसा ही हमें मान्य होना चाहिए।

अपने अनुभव बढ़ाएं

हमें ऐसी दिलचस्पियों को चुनना चाहिए जिनमें हमारा अनुभव बढ़े और दिमारा में ताजगी आ जाय। दोनों ही बातें जरूरी हैं। उदाहरण केतौर पर दफ्तर में काम करने वाले व्यक्ति को मैदान में गले जाने वाले किमी गेल का या कोई ऐसा शौक पैदा करना चाहिए जिसमें काफी ग्वास्थ्य-मुधारक व्यायाम की गुंजाइश हो। हममें शक नहीं कि यह शौक ऐसा होना चाहिए जो उसके शरीर की बनावट या आम मेहत के अनुकूल हो। घूमना, माइकिल की मयारी करना, तैरना, बागवानी में दिलचस्पी लेना और कबड्डी खेलना इसके कुछ साफ नमूने हैं।

इससे हम एक अन्य महत्वपूर्ण विषय पर जा पहुंचते हैं। बहुत से लोग अत्यधिक निपुणता प्राप्त करने के फेर में पड़ जाते हैं। हमें खेलों में केवल खेलने के शौक से ही हिस्सा लेना चाहिए और खेलते हुए केवल इसी बात का ख्याल रखना चाहिए, हम इस तरह गेले कि हमारी उपस्थिति दूसरे लोगों को भली

कायम हो। एक पेशेवर गिनतारी या विशेषज्ञ की धरादरी करने की हम कोशिश न करें। अपनी ही होशियारी हमारे लिए काफी है कि हम एक अच्छे औसत गिनतारी के धरादर बन सकें।

सबसे अच्छे दौड़-धूप करने वाले गौक यह होते हैं जो व्यक्ति की अपनी शक्ति के अनुकूल हों। फाँटे ग्रीचना, गुने पालना या मदली पराने के शौकों के साथ भी, उन्हें गाय उद्देश्य देने के लिए, धूमना-फिरना जोगा जा सकता है।

जिन लोगों को पैदातों में धूमने में आनन्द मिलता हो वे इमारत-कला, इतिहास और पुराने गिद्याओं के घर में थोड़ी बहुत जानकारी प्राप्त करने के बाद अपनी खुशी को और बढ़ा सकते हैं। मन्दिरों, मदलों और पुराने गहरों में यदि हम थोड़ी बहुत जानकारी हो सधा उन्हें जिन लोगों ने बनाया है इसका ज्ञान हो, तब वे हमारे लिए और भी आकर्षक हो जाते हैं। या फिर यदि हमारा रुझान विज्ञान की ओर हो, तब हम अपनी दिलचस्पी दूसरी ओर मोड़ सकते हैं और एक चतुर भूगर्भवेत्ता, वनस्पति-शास्त्रज्ञ या पशु-विशेषज्ञ बन सकते हैं।

उपयोगी शौक पैदा कीजिए

यदि आपका नित्य का काम एक ही ढर्रे का हो, तब आप कोई उपयोगी काम क्यों न शुरू करें ? यह बात कहने में मेरा अभिप्राय केवल उपन्यास या कविता लिखने में नहीं। फिर भी, यदि आपकी साहित्यिक महत्वाकांक्षा हो, तब यह भी उतनी ही

अच्छी दिलचस्पी है जैसी कोई और। इस बात की सदा संभावना है कि आप भी एक दिन दूसरे 'पन्त' या 'प्रेमचन्द' बन जायें।

उपयोगी कला में मेरा मतलब है कि कोई चीज आप स्वयं तैयार करें। इसमें कोयल पर गीत लिखने से लेकर मटर भूतना तक शामिल है।

कोई भी वस्तु 'बनाने' की आप कोशिश क्यों न करें? आप खाना पका सकते हैं, गीत लिख सकते हैं, कुत्ते का घर बना सकते हैं, शौकिया किये जाने वाले नाटक के परदे तैयार कर सकते हैं, चित्रकारी कर सकते हैं, घर सजाने के काम में जुट सकते हैं या फिर बाग में नर्गिस उगाने के लिए घालाच बना सकते हैं। आप हजारों ऐसी चीजें ढूँढ सकते हैं जिनका आप निर्माण करें।

कोई पूछ सकता है कि आखिर इन सबका मित्र बनाने की कला से क्या सम्बन्ध है?

इसका सीधा-सादा उत्तर यह है—आप जो भी काम कर रहे हैं, उसमें सुख और पूर्ण सन्तोष अनुभव करेंगे। यदि आप सुखी होंगे, तब दूसरे लोगों से भी सहानुभूति करने लगेंगे। अपनी दिलचस्पियों को आप बंटाना चाहेंगे और इसका परिणाम यह होगा कि दूसरे लोगों को आप क्रियात्मक सहयोग देंगे तथा अच्छे साथी बनने की भावना आपमें स्वयं जागृत हो जायगी।

उस इन्सान की ओर कोई आकर्षित नहीं होता, जिसके उन्मत्त और अप्रसन्न चेहरे में जीवन की निराशा टपकती हो।

नयी नब्रामर लेनी है। यह दूसरे लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर लेगी।

जब भी मौका मिले हमें ऐसे काम करने चाहिए जो हमें पसन्द हों। किन्तु आर्थिक कारणों से प्रायः यह असम्भव हो जाता है। परिणाम यह होता है कि जीवन एक स्या नित्यकर्म का श्रम-सा बन जाता है। हम दुःखों और चिड़चिड़े बन जाते हैं। दूसरे लोगों के प्रति हमारे सम्बन्धों पर हमका बुरा असर पड़ता है। हमको दूर करने के लिए हमें बाहर की दिलचस्पियों में हमका पूर्ण दूँडने की कोशिश करना चाहिए।

पढ़ना एक सर्वप्रिय दिलचस्पी है। मैं पहले ही इस बात का जिक्र कर चुका हूँ कि कम-से-कम एक पुस्तक, जो कहानियों की न हो, हर महीने पढ़ना एक अच्छी नीति होगी। इससे अपनी आम दिलचस्पी के किमी विषय के मतही ज्ञान से अधिक जानकारी का मौका आपको मिल सकेगा।

हमें हमेशा एक साम पद्धति बनाकर उसके अनुसार पढ़ना चाहिए। पहले माधारण तथा बाद में धीरे-धीरे विशेषज्ञों की पुस्तकें पढ़ सकते हैं।

यदि अकबर के बारे में आपकी दिलचस्पी हो, तो सीधा तरीका यह होगा कि ऐसी पुस्तक पढ़ी जाय जिसमें मोटे तौर पर उस काल का इतिहास और उस वक्त के लोगों के रहन-सहन का वर्णन किया गया हो। इसके बाद स्वयं अकबर के बारे में तथा उससे सम्बन्धित व्यक्तियों तथा उसके राज्य की

प्रमुख पाठनाथों के साथ में पढ़ा जाय। अन्त में आप अपने पाठ-
 घर के साथ की विधि पाठसे या दूसरे लोगों की साथों निम्ने
 आप पर का दिक हो, पढ़ सकते हैं। यदि इस कार्यक्रम का
 आप अपने, सब एक सीमा का सब करने में मारी होगी कि आप
 अचर पर के साथ में पढ़ा जाते हैं।

जब किसी काम में समाधि दिगन्तों हो, सब उगी कान में
 लगे दूसरे लोगों में निम्ने के लिए हम उ-मुक्त हो जाते हैं।
 आपका गो लेंगों मीर हो सम्मान मुक्त रहें, जो दिगन्तों के
 किसी-न-किसी मातल में सम्मान रखती हैं और इस तरह
 मीर हो नये सम्मानों और दोस्तों के द्वारा स्वीकृत देती हैं।

नये व्यक्तियों से मुलाक़ात

अपवित्र व्यक्तियों से मिलने समय पचड़ाये नहीं। नये
 सदस्यों के स्वागत के लिए इन मंगलाश्रों में उत्तमार्थ मन्त्री सर्वत्र
 मिलेंगे। ये आपका दूसरे मदद्यों से परिचित करा देंगे। सामक
 प्रार्थना करने पर तो अवश्य ऐसा प्रबन्ध हो जायगा। यदि आप
 संस्था में क्रियात्मक दिलचस्पी लेंगे, तब लोगों में आपकी
 जान-बूझान जल्दी ही हो जायगी।

जब हम छोटे बच्चे होते हैं, तब हमें मूल जाना ही पड़ता
 है। हममें से बहुत से ऐसे मूलों में भेजे जाते हैं, जहां उनकी
 किसीसे जान-बूझान नहीं होती। शुरू-शुरू में ये बात हमें
 पसन्द नहीं आती। किन्तु दूसरा उपाय न होने के कारण हमें
 पड़ता है। हममें से कुछ ही ऐसे होने जिन्होंने

समाप्त होने से पहले ही कोई दोस्त न बनाया हो।

। के गुजरने तक हममें से अधिकांश स्कूल को शोर में पूरी तरह रच जाते हैं और अपने को इसका लेते हुए पाते हैं।

ज्यां हम बढ़ते जाते हैं, हममें से अधिकांश इस संयोजना (गैड्जेटिलिटी) को खो देते हैं। अपने आराम के लिए कोई काम करने को तैयार नहीं होते, जिसमें हमें नाफ़्त या अजनबीपन मालूम हो। हम कम-से-कम के रागों को अपना लेते हैं। फल यह होता है कि जिन्दगी प्रदम-रुद्ध पर खोये हुए अवसरों में लट्ट है।

यह भूल करने की दृष्टि आप अपने को न दें। अपनी दिलचस्पी के नये मैदानों की खोज करने के लिए माहम में काम लीजिए और अपना रास्ता अपने ही चल पर बनाइयें। हमारे हाथ कागजों का भी पटताता न होगा।

हैं तथा हमने दोस्ती में मूर्ख के लिए उदाहरण भी प्रस्तुत
होती हैं।

- (४) अपने दोस्तों के काम में अलग कोई आकर्षक दिक्कतों
बताने लिए इन्हीं जो आपके अनुभवों में मूर्ख कर गये तथा
आपके दिमाग को गायब कर गये।
- (५) बहुत अधिक मित्र हो जाने के फेर में न पड़िए। इसी
बीज में दिलचस्पी रखने वाले हमारे लोगों की जानकारी प्राप्त
करने के लिए हर मौक़े में लाभ उठाइये।

पेचीदा इन्सान

यह बात याद रखने के योग्य है कि हर इन्सान अपने घनिष्ठ-मै-घनिष्ठ मित्र के लिए भी एक पेचीली-सी होता है। कभी-न-कभी हम सब पेचीदा बन जाते हैं। कभी-कभी हमारे भावावेशों, अचानक फूट पड़ने वाली उत्तेजना, गम्भीर घुप्पी तथा गुस्मे के चुरों को भी मित्रों को धारज के साथ घरदास्त करना पड़ता है। अन्यथा पुरानी मित्रता के टूटने का भी स्वागत होता है।

पड़ी का छाला, सरल सिंग दर्द, या अचानक निगाशा हम में से अत्यधिक शान्त स्वभाव के व्यक्ति को भी उत्तेजित कर देती है। यह बात हमें उस समय याद रखनी चाहिए जिस समय किसी ज्यादा पेचीदा इन्सान से भरत रहे हों। हमें मदेव लोगों को छूट देनी चाहिए, क्योंकि यह संभव है कि हमें पूरे हालात पता न हों। यदि किसीका रोजगार फल-पूल रहा हो, तब भी थाप नहीं जान सकने कि अपनी घरेलू जिन्दगी में यह दुर्गति है या उसे कोई दूसरा तकलीफ सता रही है या अपने किसी नजदीकी प्रिय व्यक्ति के बारे में उसे कोई चिन्ना लगी है।

जिन्दगी की दर्द-भरी कहानी यह है कि हम लोग एक दूसरे के बारे में बहुत कम जानते हैं। हम दूसरों को उनके बाहरी रूप से जांचते हैं। हम उनकी व्यवसाय की पड़ियों,

उनकी चिन्ता की स्पष्ट भावनाओं, नाउम्मीदी और हीनता व चाणों के धारे में कुद्व नहीं जानते ।

हाल ही में मेरी एक परिचिता ने आत्महत्या कर ली । ऊपर में देखने पर उसके पास जिन्दा रहने के लायक सब कुछ था । अर्थान् एक अच्छा मकान, दयालु पति और एक प्यारा घर था । प्रश्न है, उसके मन को छायांछोल कर देने के लिए कौनसी छिपी शक्तियां काम कर रही थीं ? समय रहते यदि हमें इसका पता चल भी जाता तब भी क्या हमारा विश्वास और महाबू भूति उसे बचा सकती थी ?

अपनी कमियों से परिचित न रहने का खतरा यह है कि हम अनजाने भी अपने दोस्तों के दिल को ठेस पहुँचा सकते हैं । वे अपने मन में शिकायत लेकर चुपचाप हमसे दूर चले जायेंगे । यह निश्चय ही हमारे बीच गलतफहमी और संभवतया गहरी खाई पैदा कर देगी ।

अपने दोषों को स्वीकार कीजिए

इस बात में हमें सावधान रहना चाहिए कि अपनी कमियों के लिए दूसरे लोगों को कुरबानी का बकरा न बनायें । कभी-कभी हम अपने किसी कार्य पर या किसी कार्य के न हो सकने पर गुस्से में आ जाते हैं । यह गुस्सा हम दूसरे लोगों से बुरा वर्तान करके उतारते हैं ।

आपने प्रायः लोगों को यह कहते सुना होगा—“मैं ठाँक ठाँक नहीं जानता कि मैं उससे इस प्रकार क्यों बोला या मैंने ऐसा

मल द्यो अपनाया ।" अनजाने ही ऐसे लोग अपने पर गुस्से होते हैं और यह उर्ते जमा दूसरे लोगों से गुरा बर्ताव करने का शकल में प्रकट होती है ।

यदि कोई इन्सान अनावश्यक तोर पर भावुक हो और हमेशा ही अपमान और दुर्व्यवहार से डरता रहे, तो इसका मतलब है कि उसमें जरूर कुछ खराबी है । अक्सर ऐसा व्यक्ति अत्यधिक हीन-भाव से पीड़ित होता है । ऐसे व्यक्ति को गौर से अपनी जांच तब तक करनी चाहिए, जब तक कि इस दोष का असल कारण उसे पता न लगे ।

एक बात हमें हमेशा याद रखनी चाहिए कि प्रायः लोग दयालु होते हैं । जब वे निर्दय दीख पड़ते हैं, तब या तो इसका कारण उनका अखियेक होता है या हमारे ही मानसिक दृष्टिकोण में कोई त्रुटि आ गई होती है और हम अपनी कल्पना से ऐसा मोचने लगते हैं ।

हमें कभी चुपचाप कष्ट सहन नहीं करना चाहिए । जब हम समझते हैं कि हमारी शिकायत सच्ची है, तब इस पर फिजूल मोच-विचार में हमें समय खराब नहीं करना चाहिए । इस घांरे में हमें मायावश नीति यह बरतनी चाहिए कि सम्बन्धित व्यक्ति से हमके बारे में मुलकर बातचीत कर लें, ताकि उसका सचके लिए सन्तोषजनक समाधान हो सके ।

यदि यह बात अस्मभव हो, तब समस्त स्थिति का सिद्धांत-लोकन करते हुए अपने नाम ही एक पत्र लिखना अच्छी योजना

रहेगी। इससे अपने दृष्टिकोण को स्पष्ट करने में हमें मदद मिलेगी तथा हमारे मन के क्रोध को दूर किया जा सकेगा। यह आश्चर्य की बात है कि कागज पर उतारी गई घटनाएँ किस प्रकार उचित अनुपात धारण कर लेती हैं। सोचने में जो बातें पहाड़ सी दीव पड़ती हैं, कागज पर उतर आने के बाद वे मामूली सी नज़र आती हैं।

इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप लिखते समय यह समझ लें कि आप एक अनुभवी मित्र के सामने अपना दिल खोल रहे हैं। कोई भी बात आप छिपाएँ नहीं। जो भी सचाई आपके मन को प्रतीत हो उसे वैसे ही लिख दें। उन आस्पष्ट सदेहों को भी लिखें जो आपके मन के किन्हीं अज्ञात कोनों में चक्कर लगा रहे हों। इस प्रकार हम उस विचित्र शक्ति की भी कुदृजानकारी प्राप्त कर लेंगे जो हमारे प्रत्येक विचार और कार्य के पीछे छिपी हुई है।

यह बात कहने की मुझे जरूरत नहीं कि ऐसा पत्र या तो किसी सुरक्षित जगह में रखा जाय या बेहतर होगा कि नष्ट कर दिया जाय। इस प्रकार पत्र लिखकर आप आश्चर्यचकित रह जायेंगे। यह भी सम्भव है कि आप भयभीत हो जायें।

यहुत गहरे मित्र बनाने से बचिये। यह बात खास तौर पर स्त्रियों पर लागू होती है। किसी मित्र से यह आशा नहीं कीजिए कि आपको वह हमेशा पहला स्थान दे। कुछ लोगों के साथ ऐसा हो सकता है, किन्तु हममें से अधिकांश को मित्र का प्रेम दूसरे

लोगों के साथ बंटा हुआ मिलने पर ही सन्तोष करना पड़ता है।

हमें अधिकार-स्थापन (डॉमिनेशन) का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। और न ही तब निराशा का अनुभव करना चाहिए जब हमारे दोस्त जैसा हम चाहते हैं वैसा नहीं सोचते या करते।

कुछ लोग इन अर्थों में पेचीदा होते हैं कि वे मित्र तो बना सकते हैं, किन्तु उन्हें रख नहीं सकते। इसका कारण प्रायः अधिक प्यार की भूख होती है, जो इतनी प्रचण्ड होती है कि स्वयं अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं होने देती।

जो अधेड़ व्यक्ति अपने से बहुत ज्यादा युवा लोगों से गहरी दोस्ती करने की कोशिश करता है, वह अपनी अचेतन पेटक-वृत्ति (प्रोटेक्टिव इन्स्टिक्ट) का शिकार होता है। वह चाहता है कि कोई उसे प्यार करे और उसे अपना रखरू और विश्वास-पात्र सलाहकार समझ ले।

बहुत ज्यादा की आशा मत कीजिए

अधिकतर साधारण व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के प्रभुत्व को स्वीकार करने से इन्कार कर देते हैं। अगर आपको मित्रों से सन्तोष नहीं मिलता और आप अपने मित्र सदा बदलते रहते हैं, तब इस बात का पता लगाइये कि आप कहीं उनसे बहुत ज्यादा की आशा तो नहीं करते। किसी व्यक्ति के संसर्ग पर एकाधिकार प्राप्त करने की इच्छा, उसके विचारों और कार्यों की घागहोर अपने हाथ में ले लेने की चाह और उससे लगातार अपने रुचि का सपूत देने की मांग किसी भी मित्रता को खत्म कर देगी।

यदि आप समझें कि आप एक पेचीदा भावावेश के चक्र में हैं, तब ऐसा कोई काम हाथ में लीजिए जिसमें कि आपकी सारी शारीरिक और मानसिक शक्तियां लग जायें। इस प्रकार इस चिड़चिड़ेपन और गुस्से का निर्दोष दिशा की ओर उदात्ति-करण (सचलमेशन) हो जायगा।

उदात्तिकरण के दूसरे उपाय याज्ञा यज्ञाना, अच्छे ढंग से घर साफ करना, तेज घूमने के लिए निकल पड़ना, चिट्ठी-पत्रों के अधूरे काम को पूरा करने में लग जाना, धारा की खुदाई या लकड़ी का काटना आदि हैं। उत्तेजना बढ़ाने वाले छोटे-छोटे काम इस समय न करने चाहिए, क्योंकि इनसे मानसिक तनाव बढ़ जाता है।

जिन्दगी की दौड़ में ज्यों-ज्यों हम आगे बढ़ेंगे निश्चय ही हमें ऐसे लोग मिलेंगे जो अत्यधिक पेचीदा दीख पड़ते हैं। सदा के लिए यह नियम बना लीजिए कि बूढ़े लोगों से आप दयालुता का व्यवहार करेंगे। एक दिन आपको भी बूढ़ा होना है। आम तौर पर बूढ़े लोग वफादार, अनुभवी और अत्यधिक सहानुभूति-पूर्ण होते हैं। वे जानते हैं कि जिन्दगी कितनी मुश्किल होती है। वे दूसरे के कष्टों को अनुभव कर सकते हैं चूंकि उन्होंने स्वयं भी कष्ट भेत्ते होते हैं। वे जिन्दगी के उस दौर में पहुँच चुके होते हैं, जहां से एक तटस्थ दर्शक की तरह देख सकें। इसीलिए वे प्रायः ठीक सलाह दे सकते हैं। चाहे हम उनसे सदैव सहमत न हों, फिर भी इस बात के मूल्य को घटाना नहीं चाहिए।

हमारे में कोई-किसी प्रकार के प्रति अजीबता का प्रमाण
 करने है इत्यादि हम यदि सम्मिलित हो जायेंगे तो हमें
 आसानी होगी। हमें पसन्द करने है। जिन्हों की हानि बढ़ा-
 लियों की जिन्हें वे आश्चर्य होइयाना प्रमाण करने है मुनने के
 लिए यदि कुछ हानि हम निदान करें तब हम लोगों की कोई
 हानि नहीं होगी। हममें के साथ न जान सकते हैं। उनकी
 असमर्थता तथा आधुनिक विचारों को नादर करने का
 उनका दृष्टि समझ में आ सकता है। विन्तु यदि हमें, उन्हें
 भी हम अपने ही दिली और अमर्त्यपुत्र प्रतीत होने हैं। ये बहुत से
 'आधुनिक' बने जाने वाले विचारों को अपनी जिन्दगी में पुराने
 होने देख चुके होते हैं और इमोजिलिए हमारे जोर के प्रति उनकी
 विनाश-भरी टिप्पणी के लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा सकता।

यही पक्ष के प्रत्येक अधिवादिन इमान को आप 'पराजित'
 व्यक्ति न समझे। उनके अधिवादिन रहने का यह भी कारण हो
 सकता है कि इस प्रकार जिन्दगी बिताना ही वे उपाय समझ
 करते हैं। शुद्ध भी क्यों न हो यह बात बिलकुल संभव है कि वे
 गुरी और उपयोगी जिन्दगी बिता रहे हों। क्योंकि उनकी राय
 आपकी राय से नहीं मिलती, इसलिए उन्हें 'अजीबोगरीब'
 मान लेना अनुचित है।

बूढ़े और बीमार

मुसीबत में सबसे लोगों और बीमार आदमियों के प्रति सदा
 दयालु होना चाहिए। समझदार और बिरासपात्र होने की

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही सुध हो जायें या आपकी शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिर नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी रिश्तों में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि वही वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायेंगे कि उनकी प्रतिक्रिया बाहरी दुनिया से दूध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में कैद ब्रिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों—अर्थात् रुखे, उबता देने वाले, असंतुष्ट, भगड़ाल और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से व्यवहार करें। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही गई किसी बात को सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्ण धारणा बना लेनी चाहिए। हमें मनोविज्ञान के ज्ञान को उपयोग

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरेंस साधरा लिखती हैं—“...हम अपनी बहुत-सी तोय-इन्द्राओं से अपरिचित हो रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होतीं क्योंकि ये मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पेचोंदा हैं तथा दूसरों के पेचोंदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की मर्यादों भी तब हमें प्राप्त हो सकती हैं।

स्मरणीय बातें

1. किसी-न-किसी समय हम सब ही पेचोंदा हो जाते हैं। इस लिए जिस तरह की छूट-दूरी आपको देने हैं, उसी प्रकार की छूट आपको भी उन्हें देनी चाहिए।

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही दृग्ध हो जायें या आपकी शिफायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी निम्न नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि वही भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायेंगे कि उनकी प्रतिप्रिया यादूरी दुनिया से दृग्ध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में बंद विस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों—अर्थात् रुखे, उबता देने वाले असंतुष्ट, मगड़ाल और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से व्यवहार करतिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कहीं गई किसी बातको सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्व धारणा नहीं बना लेनी चाहिए। हमें मनोविज्ञान के ज्ञान को उपयोग

में लाकर उन शक्तियों को समझने को कोशिश करने चाहिए
जिनके कारण यह व्यक्ति ऐसा बननेको मजबूर हुआ है। वेबहुत
भाव-विज्ञा, आत्म-विश्राम को न्यूनता, किन्तु सुप्रबुद्ध का न
मिलना, बारम्बार मिलनेवालों अवरुद्धता, टांका-टिप्पणों का
भय—ये सब बातें, और मरुहों दूसरी बातें, जिन्दगी के प्रति
व्यक्ति के रुझाव का निर्माण करती हैं।

अपनी पुस्तक 'मेम एक चुनौती है' में फ्लोरेस सीबरी
लिखती हैं—“....हम अपनी घटुत-मौनोप्रश्नवाच्यों से अपरिचित
ही रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होती क्योंकि
ये मनोवेग और अभिलाषा के मन्मथरण से बनी होती हैं। सच तो
यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की
हलचलों से ही घने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी
इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पंचोदा हैं
तथा दूसरों के पंचोदा प्रभाव होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन
कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार
जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की मरतमूरी भाव हमें प्राप्त
हो सकती है।

स्मरणीय बातें

१. किसी-न-किसी समय हम सब ही पंचोदा हो जाते हैं। इस
विषय जिस तरह की छूट-दूबरे आपको देने हैं, उसी प्रकार की छूट
आपको भी उन्हें देनी चाहिए।

मराहूँगी प्राण करने की आप मदद कोरिश कीजिए। दुमीलत में
 पंगे इन्सान को या भीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आव
 रणगता होनी है। अगर वे जल्दी ही सुख हो जायें या आपकी
 शिषागर्भ करने लगे, तब भी हमें हमकी पित्त नहीं करनी चाहिए।
 एसी बननी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति
 समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम
 धीरज रखा सकते हैं? क्या मददगुमति से हमारी बात सुनने
 वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के दुखार निकालने के
 प्रलोभन से अपने को दबा सकते हैं?

धीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि वही ये
 सुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से
 दूर कर सकें, तब हम पायेंगे कि उनकी प्रतिमिया बाहरी दुनिया
 से दूध होने की दजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी।
 बारहीचारी में फँद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने
 के लिए जाने का एरुके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगो— अर्थात् रुखे, उबता देने वाले,
 असंतुष्ट, भगदाल और बट्टर लोगो के प्रति भी दयालुता से
 बरतिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण
 व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही
 गई किसी बातको सुनकर हमें किसी व्य- क्त पूर्व धार
 नहीं बना लेनी चाहिए। हमें मनो को उप

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही सुध हो जायें या आपकी शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिर नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परीक्षा-समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि वही वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायेंगे कि उनकी प्रतिमिमा बाहरी दुनिया से दूध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। पारदर्शीता में फँद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगो— अर्थात् रुग्ण, उम्रता देने वाले, असंतुष्ट, भगवान और कट्टर लोगो के प्रति भी दयालुता से व्यवहार करें। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

मदों वही बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा व मदों वही बात को सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्ण नहीं दगा देनी चाहिए। हमें कनोपिप्राण के साथ को

मैं लाकर उन शक्तियों को समझने का कोशिश करना चाहिए
जिनके कारण वह व्यक्ति ऐसा बननेको मजबूर हुआ है। वेधक
माता-पिता, आत्म-विधाम को न्यूनता, कितने मुश्किलतर का ज
मिलना, बारम्बार निजनेराजों अवरुधनाएं, टोंका-टिप्पणों का
भय—ये सब बातें, और सैकड़ों दूसरी बातें, जिन्दगी के प्रति
व्यक्ति के रुख का निर्माण करती हैं।

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरेन्स सीमरी
लिखती हैं—“....हम अपनी बहुत-सी तीव्र इच्छाओं से अवरुधित
ही रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होती क्योंकि
ये मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो
यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी रनायुओं की
हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी
इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

हम बात को मंजूर करके कि हम खुद भी फासी पंचोदा हैं
तथा दूसरों के पंचोदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन
कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक घड़ा और कीमती भण्डार
जमा कर सके हैं। लहदब होने की मतादारी भ। तब हमें प्राप्त
हो सकती है।

स्मरणीय घातें

किसी-न-किसी समय हम सब ही पंचोदा हो जाते हैं। हम
, ताद का एह नमो आपकी देने हैं, उषा प्रकाश को एह
, उन्हें देनी चाहिए।

२. अपनी कमियों को ईमानदारी से कबूल कीजिए। इस प्रकार अपने मित्रों को चीट पहुँचाने से आप बच सकेंगे।

३. शिकायतें सुनने या करने में कभी दिलचस्पी न लीजिए।

४. जब आपका मित्राङ्ग बिगड़ जाय, तब कोई ऐसा काम कीजिए जो आपकी समस्त शक्ति और ध्यान मगित हो। इस प्रकार आप अपने को सही कर लेंगे।

५. यदि कुछ ऐसे भी ऐसीदा लोग हों, जिन्हें आप ध्यात नहीं कर सकते, उनसे भी हमेशा दयालुता से बातने की कोशिश कीजिए।

व्यावहारिक सुत्रवस्तर

मित्र बनाने की अभिलाषा ही वांछनी नहीं। इनको धार्मिक-विवेक भी करना चाहिए। हमारे मित्रना के प्रस्तावों का दूसरे व्यक्ति स्वागत करेंगे। यदि एक ऐसे व्यक्ति के रूप में हम प्रसिद्धि प्राप्त कर सकें, जो दिलचस्प कार्य करता हो, तब लोग हमसे परिचय प्राप्त करने के लिए स्वयं भी भाँके गोज निकालेंगे। इसके विरुद्ध यदि मित्र बनाने की हमारी इच्छा की शुरुआत और अन्त अकर्मण्य साबित हो, तब हम इस काम में तनिक भी आगे नहीं बढ़ सकते।

अभी तक हमने उन उपायों तक ही अपने को सीमित रखा है जिनसे कि हम दूसरे लोगों के प्रति अपने आपको उत्तरदायी बना सकें। मित्र बनाने के दृष्टिकोण से अपने व्यक्तित्व को ज्यादा आकर्षक किस प्रकार बनाया जाय इस समस्या पर विचार किया है, ताकि हम ऐसे व्यक्ति बन सकें जिसके बारे में दूसरे लोग जानकारी प्राप्त करना चाहें।

इस काम होने वाले मित्रों से किस प्रकार मिलना-परिचय प्राप्त करना चाहिए, इसके व्यावहारिक विचार करेंगे।

मान लीजिए कि हम एक नवयुवक की समस्या पर सोच रहे हैं, जिसे अपनी रोटी कमाने के लिए एक अजनबी शहर में अजनबियों के बीच रहना पड़ रहा है। अधिकांश समय वह एक छोटे से सोने के कमरे में गुज़ारता है। शीघ्र ही वह अपने आपको इतना एकाकी अनुभव करने लगेगा किमका दर्शन नहीं किया जा सकता।

वह क्या कर सकता है ? निश्चय ही वह अरबों फुसत के कुछ घण्टे अकेले घूमकर बिता सकता है; शाम सिनेमा में फाट सकता है; और रातें सम्भवतया बिस्तर पर लेटे, जागते और अपने तकिये को आँसू से भिगाते हुए व्यतीत कर सकता है। किन्तु यदि वह समझदार हो, तब वह व्यर्थ की मुसीबत में समय नहीं फाटेगा। वह मन-ही-मन अपने में सोचेगा—
“मैंने इस शहर में रहना है। मुझी रहने का मैं क्या इरादा कर चुका हूँ। इसलिए अब मैं क्या करूँ ?”

परिश्रमी व्यक्ति के लिए दिलचस्पी की चीज़ें

इसका उत्तर अधिकतर उसकी दिलचस्पी पर निर्भर होगा। एक परिश्रमी व्यक्ति पढ़ने और मनन करने में सुख अनुभव कर सकता है। यह आवश्यक नहीं कि यह अध्ययन सर्वथा एकाकी किया जाय। जाहों की लम्बी रातों में अधिकांश शहरों में कई स्कूल विद्यार्थियों के लिए अस्थायी श्रेणियाँ लगाते हैं। औसत विद्यार्थी की हैसियत देखते हुए खर्च भी अधिक नहीं होता। बहुत से विषयों की शिक्षा इनमें प्राप्त की

जानकारी है जैसे साहित्य, मनोविज्ञान, दर्शन, इतिहास, अर्थ-शास्त्र आदि ।

हमके अतिरिक्त लकड़ों की खुदाई, लज्जित-कृता, मिट्टी के बर्तन बनाने की कृता, चमड़े के काम, तेजाय से खुदाई करने आदि के कामों की शिक्षा के लिए भी बहुत से स्कूल चलते हैं । इनमें भी फीस कम ही देनी पड़ती है । स्वास्थ्य-रक्षा और शारीरिक व्यायामों की शिक्षा के भी स्कूल या क्लब होते हैं, जिनमें अनेकानेक कम फीस लगती है ।

इन स्कूलों में हमारे ऐसे युवा माथियों से उमे मिलने का अवसर प्राप्त होगा, जो इन्हीं कामों में दिलबन्दी रखते हैं । इससे वह विभिन्न समा-समाहितियों और सामाजिक हलचलों के भी सम्पर्क में आ जायगा, जो कि इन संस्थाओं में या इनसे बाहर हों ।

यदि नाटक खेजने या किम्ब तैयार करने में उसकी दिल-चस्पी हो, तब वह किसी शोकिया नाटक कम्पनी या किम्ब सोसाइटी को ढूँढ सकता है । प्रायः सब ही बड़े नगरों में ऐसी सोसाइटियाँ होती हैं । यदि इनका पता न लग सके, तब स्थानीय किसी अखबार को पत्र लिखकर उसका उत्तर ढाक में या अखबार के पत्रों के काजम में प्राप्त किया जा सकता है । ऐसा समाचारों के मन्त्री नये उत्साहियों को राजने के लिए आतुर रहते हैं । पत्र लिखते समय उत्तर के लिए टिकट लग लिखापत्र साथ बन्द कर देना चाहिए ।

सामाजिक सेवा के सुश्रवसर

अन्तिम काम सामाजिक सेवा का है, हालांकि यह किसी भी अवस्था में काम महत्वपूर्ण नहीं। यदि संयोगवश यह व्यक्ति किसी पीड़ित-क्षेत्र में रहता हो, तो उसे उपयोगी काम करने का कारी अवसर मिल सकता है। इसे करने में उसे आनन्द भी मिलेगा। यह क्षेत्र ग्राम तौर पर अधिक उन्नत के लोगों को आकर्षित कर सकता है। जिन स्त्रियों के बच्चे बड़े हो गए हों और जो अपने जीवन में मृनापन अनुभव करती हों या वे अधिवाहित व्यक्ति जो एकाकी हों और जिन्दगी से अपने को असन्तुष्ट पाते हों, इन मामलों में रस ले सकते हैं।

स्त्रियों के लिए दस्तकारी, नाच, व्यायाम, नाटक, साहित्य अर्थ-शास्त्र, मुँह के काम तथा सैकड़ों दूसरे ऐसे काम हैं, जिनके शिक्षा के लिए स्कूल खुले हुए हैं। ये स्कूल संस्थाओं के अन्तर्गत होते हैं जिनकी देख-रेख में इनका काम चलाया जाता है, ऐसे मामलों में सहायता की हमेशा जरूरत होती है और आप इनमें हाथ बंटा सकते हैं। थोड़ी पूछताछ करने पर यह समस्या हल हो सकती है कि आवेदन-पत्र कहाँ दिया जाय।

स्वयंसेवक हस्पताल दलचरपी का एक अन्य अवसर उपस्थित करते हैं। स्वास्थ्य तौर पर अधिक उन्नत के व्यक्तियों के लिए ये अच्छे रहते हैं। यह इनके लिए ऐसे इकट्ठे करने के काम में, पट्टियाँ तैयार करने वाली सहयोग संस्थाओं में और हस्पताल से ले गये जरूरतमन्द लोगों को सहायता पहुंचाने के

दिलचस्पी का अच्छा अवसर राजनैतिक मैदान में भी प्राप्त हो सकता है। प्रत्येक राजनैतिक दल की जवानों और वृद्धों के लिए बहुत सी संस्थाएँ होती हैं। इस सम्बन्ध में भी उपरोक्त व्यक्ति को स्थानीय संघटनकर्ता से मिलना होगा। उसमें इतनी योग्यता होनी चाहिए कि वह चुनाव आंदोलनों, बातचीत, बहस, विभिन्न संस्थाओं और सार्वजनिक सभाओं में हिस्सा ले सके। यदि ऐसा हुआ तब वह बहुत से उत्सवों, व्याख्यानो और नृत्यों में शामिल हो सकता है।

घूमने-फिरने, साइकिल-सवारी और विभिन्न खेलों की भी अपनी बलवें होती हैं। प्रायः सभी शहरों में स्वारथ्य सम्बन्धी संस्थाएँ भी होती हैं तथा नाच के कूल और व्यायाम की बलवें भी होती हैं। यदि पुरस्तीले प्रतियोगितापूर्ण खेलों, जैसे हाकी, बैडमिंटन आदि का उसे शौक हो, तब इस क्षेत्र में भी उसे काफी मित्रों के चुनाव का मौका मिल सकता है।

फिर कुछ सार्वथा सांस्कृतिक संस्थाएँ भी होती हैं। सब स्थानों में उसे ऐसे दल मिलेंगे जो उत्साही प्रकृति-प्रेमी, फोटो-ग्राफर, संगीत-प्रेमी, पाठक, ग्राम्य-गीतों के विद्यार्थी, इतिहास या भवन-निर्माण की कला का शौक रखते हों। ऐसी भी संस्थाएँ हैं जो आधुनिक भाषाओं के अध्ययन में सदैव लगी रहती हैं तथा अपने देश में बसने वाले इन देशों के नागरिकों के साथ मित्रतापूर्ण सम्बन्धों को बढ़ाती रहती हैं।

सामाजिक सेवा के सुअवसर

अन्तिम काम सामाजिक सेवा का है, हालांकि यह किसी भी अवस्था में कम महत्वपूर्ण नहीं। यदि संयोगवश यह व्यक्ति किसी पीड़ित क्षेत्र में रहता हो, तब उसे उपयोगी काम करने का काफी अवसर मिल सकता है। इसे करने में उसे आनन्द भी मिलेगा। यह क्षेत्र खास तौर पर अधिक उम्र के लोगों को आकर्षित कर सकता है। जिन स्त्रियों के बच्चे बड़े हो गए हों और जो अपने जीवन में सुनापन अनुभव करती हों या वे अधिवाहित व्यक्ति जो एकाकी हों और जिन्दगी से अपने को असन्तुष्ट पाते हों, इन कामों में रस ले सकते हैं।

स्त्रियों के लिए दस्तकारी, नाच, व्यायाम, नाटक, साहित्य अधःशास्त्र, मुई के काम तथा सैकड़ों दूसरे ऐसे काम हैं, जिनक शिक्षा के लिए स्कूल खुले हुए हैं। ये स्कूल संस्थाओं के अन्तर्गत होते हैं जिनकी देख-रेख में इनका काम चलाया जाता है, ऐसे कामों में सहायता की हमेशा जरूरत होती है और आप इनमें हाथ पंटा सकते हैं। थोड़ी पृष्ठठाढ़ करने पर यह समझाए जा सकती है कि आवेदन-पत्र कहाँ दिया जाय।

स्वयंसेवक दस्त्वल दलचारी वा एक अन्य अवसर उपस्थित करने हैं। खास तौर पर अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए ये अच्छे रहते हैं। यदि इनके लिए पैसे इकट्ठे करने के काम में, पटियाँ बियार करने वाली सहयोग संस्थाओं में और हस्पताल से प्रारिज किये गए जरूरतमन्द लोगों को सहायता पहुँचाने के

काम में मदद दे सकते हैं। यदि किसी को इस काम में दिलचस्पी हो तब बाहरी मदद देने वाली इन विभिन्न संगठित स्वयंसेवक संस्थाओं के मन्त्रियों को या शहर के दानाधीश को लिख सकते हैं।

एक अन्य अवसर उन कार्यों में भी प्राप्त हो सकता है जो रिहा-शुदा कैदियों और युवा अपराधियों की सहायता व सुधार के लिए सरकारी अधिकारियों के सहयोग में विभिन्न सार्वजनिक संस्थाएँ करती हैं। इसके लिए एक खास किस्म के स्वभाव की आवश्यकता होती है। 'पापियों' को सुधारने और 'भला करने' के भाव से धमित हो जाने के बदले इन कामों के लिए स्वस्थ विनोद-वृत्ति और मनुष्य की प्रकृति में गहरी दिलचस्पी का होना अधिक अच्छा है।

केवल 'भला करने' का खयाल रखने से तो बड़ा गम्भीर नतीजा निकल सकता है और इस बात की भी संभावना रहती है कि वह व्यक्ति अपने साथियों के लिए हमेशा के लिए चुभने वाला कांटा बन जाय।

अपने अनुपात-ज्ञान को बनाये रखिए

बनने वाले मित्रों तक पहुँच करने के लिए हम जो भी उपाय करते हैं उनमें यह बात जरूरी है कि हम अपने अनुपात-ज्ञान (सेन्स ऑफ प्रोपोर्शन) को कभी न खोयें। यदि किसी स्थानीय संस्था के किसी महत्वपूर्ण आन्दोलन को चलाने का अधिकांश

उत्तरदायित्व हम पर ही हो, तब इसका यह मतलब नहीं कि यदि हम अपनी घोशिशों को धन्द कर दे तब आन्दोलन ही बुलत जायगा। बहुत से दोस्त बना लेने और कुछ प्रभाव जमा लेने का यह अर्थ नहीं कि हम छोटे-मोटे तानाशाह बनने की घोशिश करें।

ऐसा लोग इसलिए करते हैं कि महत्वपूर्ण बनने और दूसरों पर प्रभुत्व जमाने की उनमें एक अचेतन यासना काम कर रही होती है। यदि यह भूल हम करेंगे तब जो कुछ भी भलाई हमने की है उसे चौपट कर डालेंगे और अपने चरित्र के सम्बन्ध में लोगों पर गुरा असर डालेंगे। कभी-कभी इस प्रलोभन से धचना कठिन होता है, खास तौर पर उस हालत में जब कि खुशामदी, जो वास्तव में हमारे मित्र नहीं होते, हमें यह मानने के लिए बकसाये कि हम अनिवार्य बन गए हैं।

यदि हम अपने प्रति बड़ाई से ईमानदारी बरतें, तब हम उदार और हार्दिक प्रशंसा तथा व्यर्थ की शरारत-भरी खुशामद में हमेशा फर्क देस सकते हैं।

अपने आपको मर्दान के एक पुर्जे के समान समझना अक्ल-मन्दी है। चतुर पुराने सेनापति के शब्दों को याद रखिए। एक नाजुक मोर्चे को जीतने पर प्रशंसकों ने जब उसे बग्याई दी, तब बतार में खड़े एक सिपाही की ओर इशारा करके उसने कहा—
“यदि ऐसे सिपाही मेरे साथ न होते, तब आप मेरा नाम भी नहीं सुनते।”

अजनबी लोगों तक पहुँचकर उनसे मित्रता करने के लिए साहस की आवश्यकता होती है। हम हमेशा शिकायत करते हैं कि हमारे जीवन में कोई नया अद्भुत मौका नहीं आता। यह मित्र बनाना वास्तव में ऐसा ही काम है।

हमारा जीवन छिपे हुए खतरों से पूर्ण सूनेपन का ऐसा रूप ले सकता है जिसमें हीनता के भाव और खतरनाक शत्रु के समान हृदय में विचरण करने वाले भय हमें किसी छाया में ही दबे रहने पर मजबूर कर दें। हम दुनिया में दूर भागकर अपने अन्दर भी छिप सकते हैं और उच्च साहस से काम लेकर आगे की ओर भी बढ़ सकते हैं। इन दोनों बातों में से एक को चुनना हमारा काम है।

जब हम दूसरों से मिलने तथा जानने की वास्तविक कोशिश करते हैं, तब उनकी दिलचस्पी और स्नेह से हमें जो आत्म-विश्वास प्राप्त होता है उसकी सहायता से हम तेजी से आगे बढ़ते चले जाते हैं। इस प्रकार वह छाया कम अशुभ होती जाती है और हम धीरे-धीरे अपने 'शत्रुओं' पर विजय पा लेते हैं।

यदि आपकी दिलचस्पियों में दिलचस्पी रखने वाला कोई व्यक्ति आपको न मिले, तब स्थानीय अखबारों से मदद लेने की कोशिश को न भूलिये। प्रकाशित करने के लिए यदि कोई पत्र इन अखबारों को भेजा जाय, तब प्रायः इनसे उत्तर प्राप्त हो जाता है। प्रत्येक सम्पादक इस बात को अपना कर्त्तव्य समझता

हैं कि हरेक गंभीर पृष्ठताछ का उत्तर दे, खास तौर पर उस हालत में जबकि आप उत्तर के लिए एक टिकट लगा लिफाफा-साथ भेजने का ख्याल रखें।

इस बात का ध्यान रखिये कि आपका कोई निश्चित लक्ष्य हो। आप जो भी करना चाहते हों, उसका दृढ़ निश्चय कर लें। बिना उद्देश्य के जीवन बिताने वाले व्यक्ति के मन में सदा एक अप्रिय भावना-सी रहती है कि यह दो-चार ईंच दूर रह जाने से ही किसी कीमती चीज से वंचित रह गया है।

अगर आप सुखी होना और अच्छे मित्र बनाना चाहते हैं, तब क्रियात्मक कोशिश करना आपका ही कर्त्तव्य है। यह काम आपके लिए दूसरा कोई नहीं कर सकता। दूसरे आपको सलाह दे सकते हैं, किन्तु यदि आप कोशिश न करें, तब अधिक कुछ नहीं हो सकेगा।

स्मरणीय बातें

१. यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं, तब दूसरे लोगों को जानने और उनसे मिलने की क्रियात्मक कोशिश कीजिए।

२. आपकी कोशिशें आपकी दिखचस्पियों के अनुसार होनी चाहिए तथा अपनी हलचल के प्रत्येक क्षेत्र में आपको खोज करनी चाहिए।

३. यदि आपको अपनी-सी दिखचस्पी रखने वाले लोग न मिलें तब यह बात न भूलिए कि आपका स्वामीय अवसर इस कार्य में आपकी सहायता कर सकता है।

४. कानाशाह बनकर या धरना बहुत अधिक महत्व समझ कर अपने आपको बिगाड़िए नहीं।

२. इस बात का परका पता लगाइये कि जो बात करना चाहते हैं उसे जानते भी हैं या नहीं। इसके बाद अपनी बात के काम को करवा लीजिए। व्यक्तिगत मुग्न स्थिति व्यक्ति पर निर्भर होते हैं।

८. किसी बातचीत में भी एकाधिकार जमाने की कोशिश मत कीजिए ।

मत भूलिये कि यदि आप दूसरों की अपनी बात कहने का मौका देंगे, तब लोग न सिर्फ आपका साथ चाहेंगे किंतु आपकी बात भी बे अधिक तत्परता से सुनने को तैयार हो जायेंगे ।

९. अपने आपको बहुत अधिक मत घसीटिये, अपने आपसे बहुत अधिक आशा मत करिए ।

भूलिए मत कि अत्यधिक शारीरिक और मानसिक श्रम से आदमी चिढ़चिढ़ा हो जाता है और ऐसा करने से जहां तक मिश्रण का सम्बंध है आप अपने आपको पेचीदा व्यक्ति बना लेंगे ।

१०. सुनी-सुनाई बातों से किसी के विरुद्ध पहले से राय बना लेने की आदत अपने में न पढ़ने दीजिए ।

दूसरों पर फैसले मत दीजिए । यदि किसीके बारे में आप कोई अच्छी बात नहीं कह सकते, तब आपके लिए अच्छा है कि आप चुप रहें ।

कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं और इस सत्य में आप भी शामिल हैं ।

